

النهاية

الأندلس

المعلم: من فتح الأندلس؟
التلميذ: لست أنا يا أستاذ!



قائمة نظيفة

الجرسون: كل شيء لدينا علي قائمة الطعام!
الزبون: أرى هذا بوضوح. أحضر لي قائمة نظيفة!



كتكوت

الطفل: هل أنت دجاجة يا أمي؟
الأم: ولماذا تعتقد ذلك؟
الطفل: لأن جارتنا تقول لي دائماً أهلاً يا كتكوت!



زواج

القاضي: هل أنت متزوج؟
الخصم: لا! هل لديك زوجة مناسبة لي؟

ضرر

الأول: هل هذه الكرة لك؟
الثاني: هل تسببت بحدوث أي ضرر؟
الأول: لا!
الثاني: إذا هي كرتي.

شهامة

المدرس: لماذا تجري يا باسم؟
باسم: أريد أن أمنع مشاجرة بين تلميذين!
المدرس: شكراً لشهامتك يا باسم...
ولكن من هما التلميذان؟
باسم: أنا وكامل!

★ مرح ★ تسليية ★ ثقافة

كل هذا وأكثر في



مجلة
ميني

قصص خاصة عند الإنترنت في أكثر من مجلة

للإنترنت الرجاء الاتصال على:
الكويت هاتف:

٤٨٤٤٥٧٨

الخط الساخن:

٨٠٧١١١

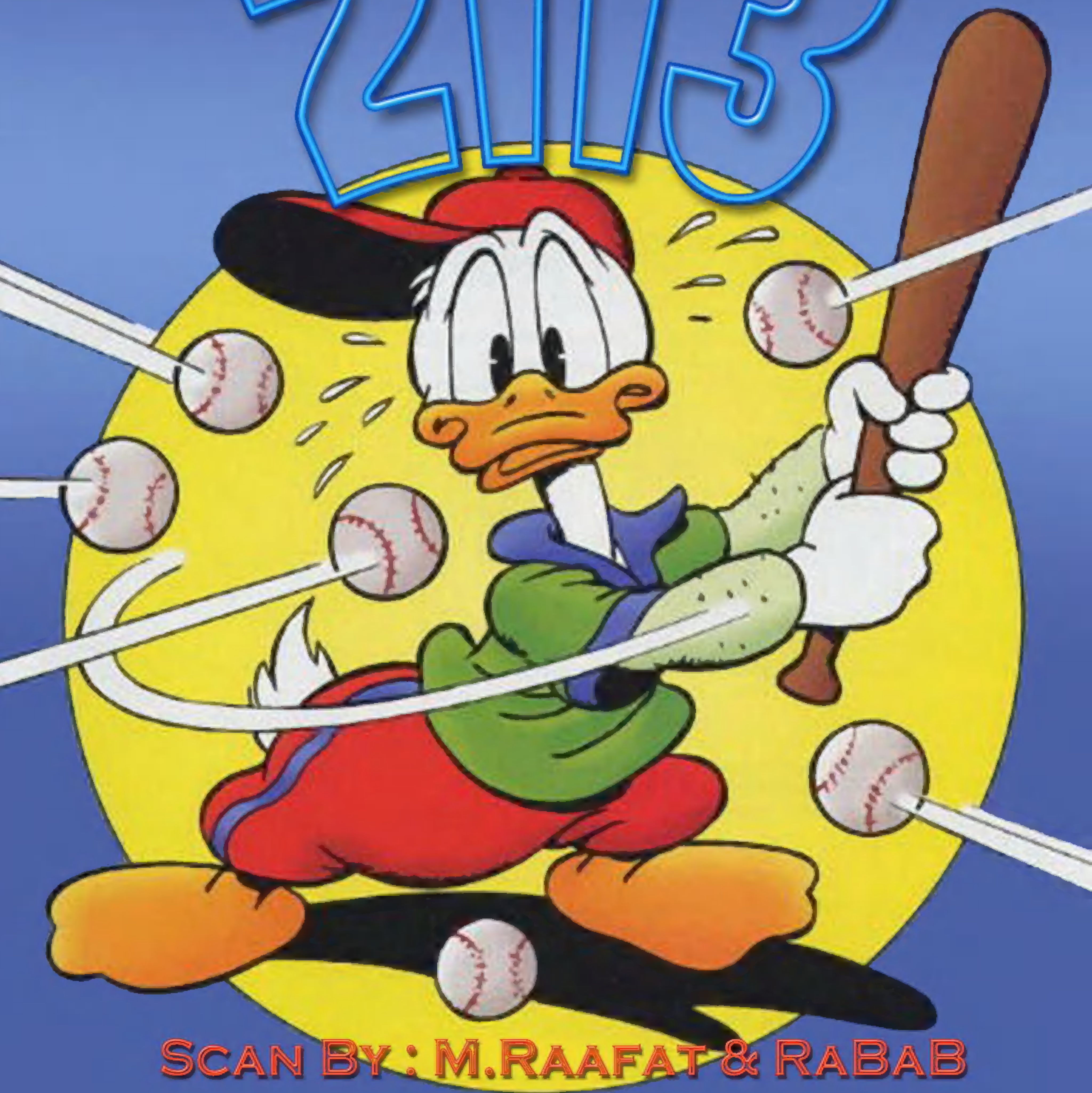
فاكس:

٤٨١٦٤٦٠



BLUE BIRD

2013



SCAN BY : M.RAAFAT & RABAB

Arab Comics.net



هذا العمل هو لعشاق الكوميكس . و هو لغير اهداف ربحية و لتوفير
المتعة الادبية فقط . . رجاء حذف الملف بعد قراءته و شراء النسخة
الاصلية المرخصة عند نزولها الاسواق لدعم استمراريتها . .

This is a Fan Base Production . not For Sale or Ebay ..

Please Delete the File after Reading and Buy the Original

Release When it Hits the Market to Support its Continuity ..

بالداخل... بوستر قديمة

عيد
سعيد
يا أمي

01

السنة الخامسة
العدد الواحد والخمسون
Majma Magazine
an online publication
Issue No.51

[illegible]

فريق وروح
العام وانت بندي

الكويت : ١ دينار . السعودية : ١٠ ريالات ، الامارات :
١٠ دراهم . البحرين : ١ دينار ، سلطنة عمان : ١ دينار ،
قطر : ١٠ ريالات ، لبنان : ١٠٠٠ ليرة ، الاردن : ١٠٠٠ دينار

إنهما مجلة بطوط...!



● قصص شيقة

● معلومات مفيدة

● مغامرات مثيرة



مجلة شهرية تنشرها دار القبس للطباعة والنشر والتوزيع من شركة الإنشاد والتجارة (قسم السلع الاستهلاكية) جدة. البرخصة من شركة والت أيجنسي

الكويت ص.ب. ٢٨٨٠٠ المدة: ١٠٠٠ ريال سعودي ١٣٠٤٤ هاتف: ٤٨١٩٨٢٢ ناشر: ٤٨١٧٨٨

E-mail: minni@umples.com.ly

الناشر: شركة دار القبس
التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على
وكلاء التوزيع أو الخط الساخن:
(٩٦٥) ٨٠٧١١١

الكويت: شركة المجموعة الكويتية
للنشر والتوزيع

هاتف: ٢٤١٧٨١٠ / ١ / ٢

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

السعودية: الشركة السعودية

للتوزيع، هاتف: ٢٤١٧٨٠٩

الهاتف المجاني:

(8002440076)

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩ (٢)

www.saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail)

info@saudi-distribution.com

البريد الإلكتروني: (E-Mail)

ers@saudi-distribution.com

ord

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة

والتوزيع

هاتف: ٣٩١٦٥٠١ / ٢ / ٣ (٠٤)

فاكس: ٣٩١٨٣٥٤ / ٥ / ٦ (٠٤)

البحرين: مؤسسة الهلال للتوزيع

المصنف، هاتف: ٢٩٤٠٠٠

فاكس: ٢٩٠٥٨٠

قطر: دار الثقافة والطباعة والنشر

والتوزيع

هاتف: ٣٢١٨٢٢ - فاكس: ٣٢١٨٠٠

عمان: المؤسسة العامة للإعلام

هاتف: ٧٠٠٨٩٥

فاكس: ٧٠٦٥١٢

السودان: المؤسسة السودانية للتوزيع

للتوزيع المطبوعات

هاتف: ٢٢١٢٧٧٦٧

فاكس: ٢٢١٢٧٥٣٢

الأردن: شركة أريسن سلك الدوا

السرعة

هاتف: ٣٦٣٥٨٥٥

فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣ (٦)

لبنان: الشركة اللبنانية للتوزيع

المصحف والمطبوعات

هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١)

فاكس: ٣٦٦٦٨٣ (١)

Libya: شركة والت أيجنسي جميع المطبوعات

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه الصحيفة أو حفظ

في نظام استرجاع أو تصوير أو إرسال بأي شكل أو

بأية طريقة إلكترونية كانت أم ميكانيكية، تصورها

أو تسجيلها، دون إذن خطي مسبق من دار القبس

طبعت بمطابع القبس

دولة الكويت



القبس

صديقاتي العزيزات ..

عيد الأم مناسبة عزيزة على قلوبكن وقلوبنا جميعاً، لأن الأم هي الأصل في كل بيت وفي كل أسرة.

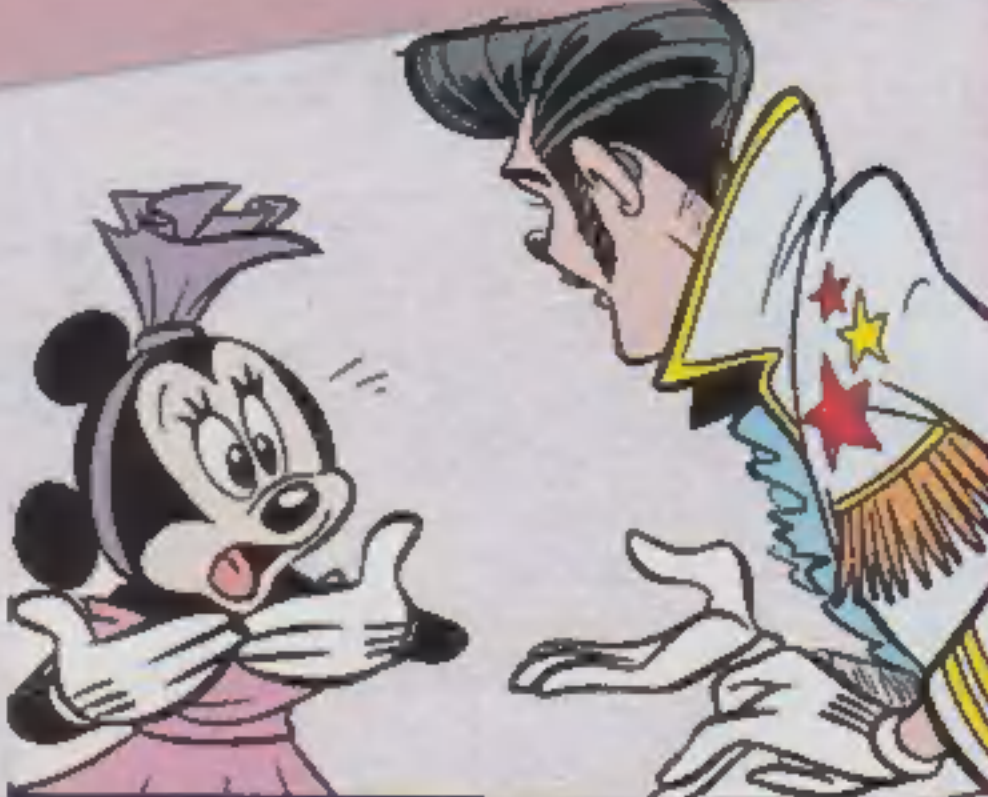
واختيار يوم ٢١ مارس ليكون يوماً للأم يتزامن مع قدوم الربيع وتفتح الزهور، فتحن بحاجة إلى تقديم باقة حب وعرفان لأمهاتنا وأبائنا أيضاً، فكل أم وكل أبي بحاجة إلى لفتة أو كلمة حب أو وردة عرفان.

مع محبتي

ميني

٢

ذكريات



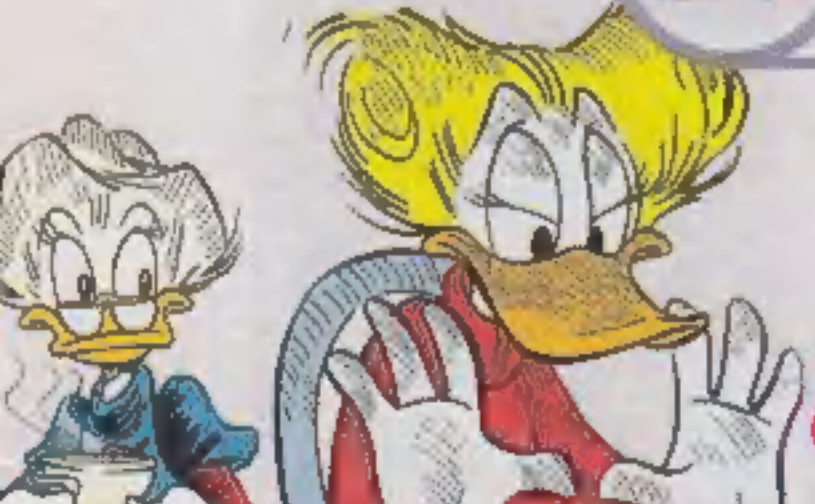
الأم صاحبة القلب الذهبي

١٢



٤٣

صداقة مدى الحياة

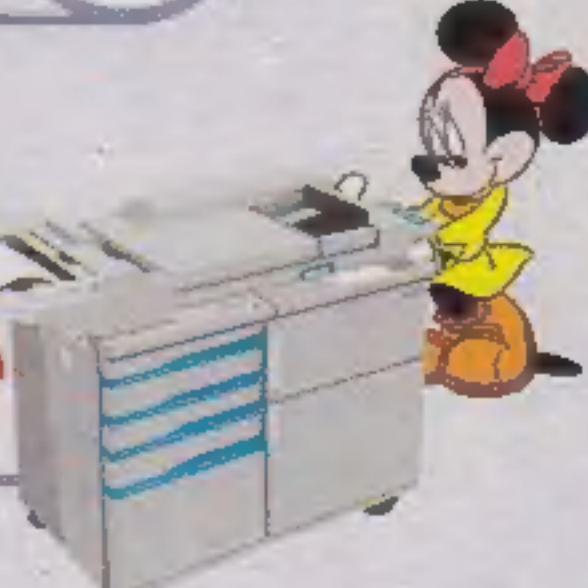


دهوبة والطيران

٣٢

٤٤

جهاز نسخ المستندات



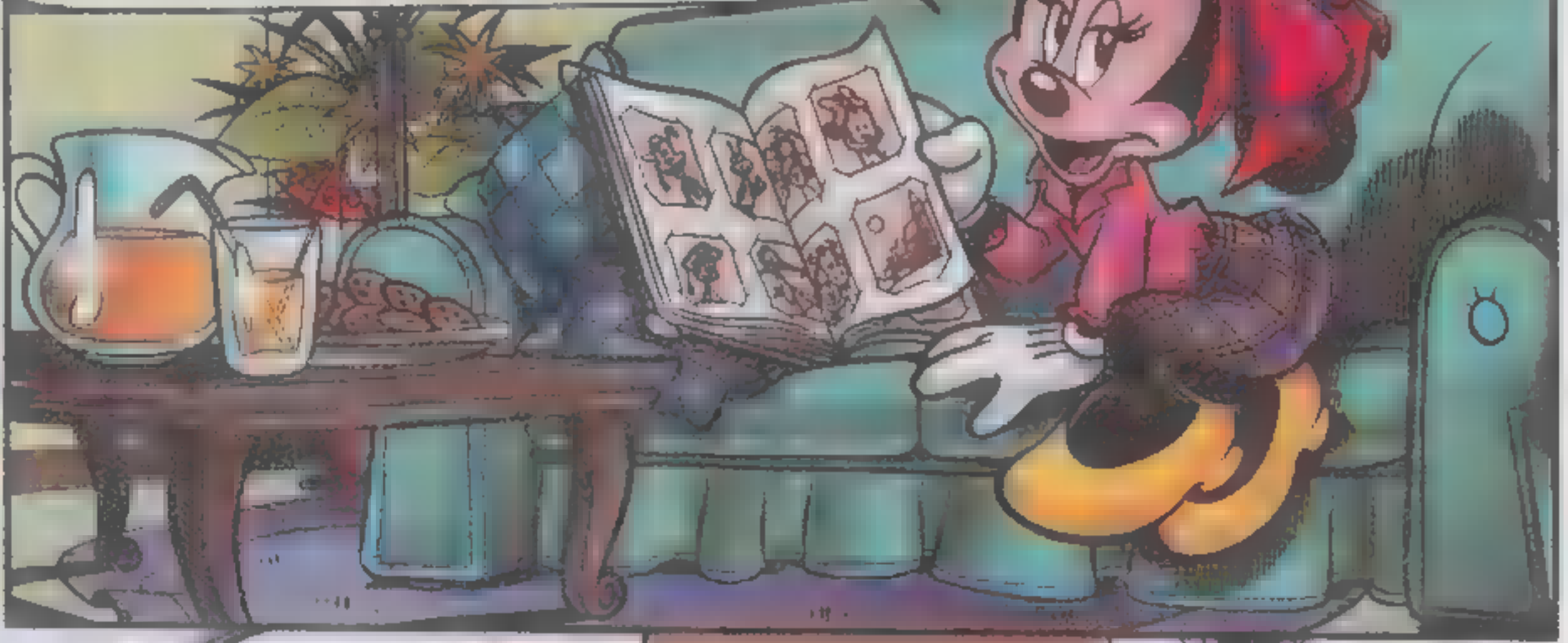
الفذاء وقود لخلايا الجسم

٤٢

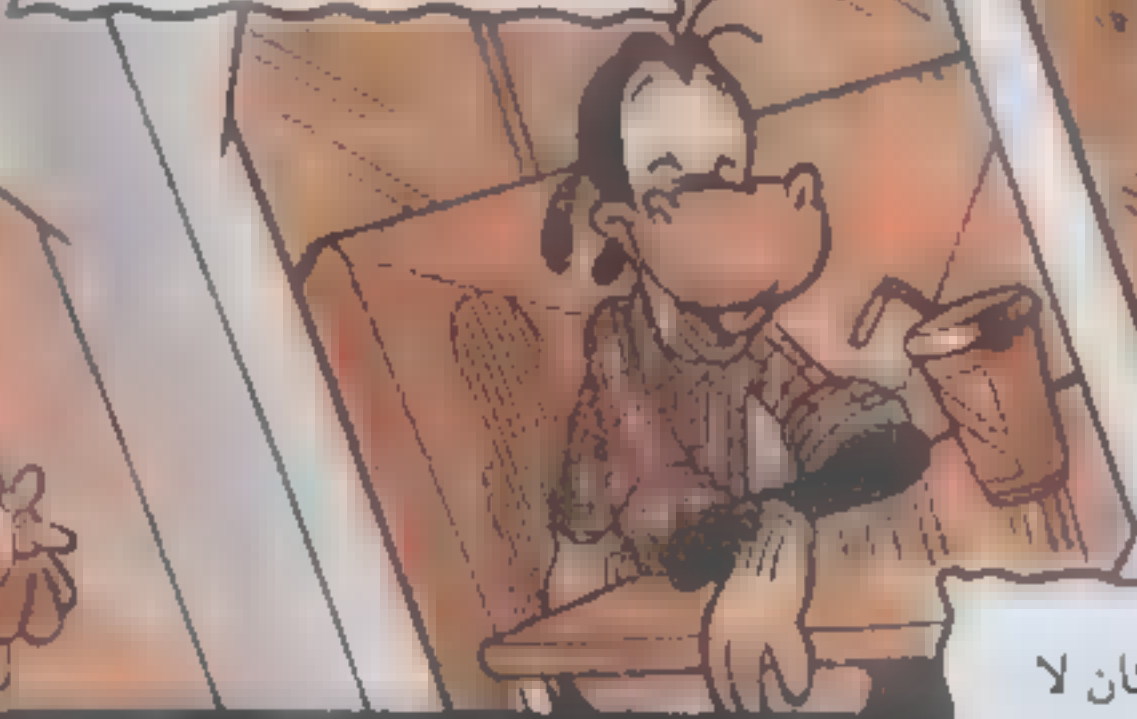




الصداقات الحقيقية لا تنتهي، ولكن لها دائماً نقطة بداية.
بدأت صداقاتي في مدرسة مدينة الفئران حيث تعرفت على
أصدقائي. نحن لا زلنا أصدقاء!



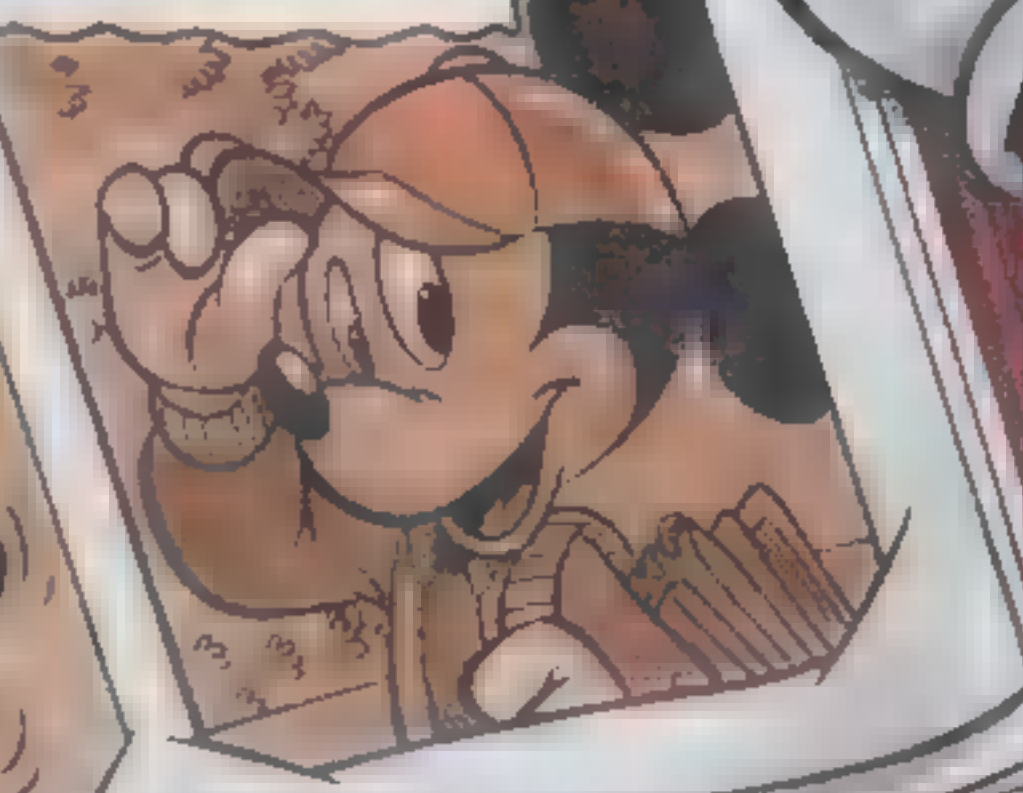
صديق يمكنني الاعتماد
عليه دائماً!



هذه صديقتي المفضلة!
ساذجة وخرقاء ولكن طيبة
القلب!

«ميكي»! كان الأفضل رغم أنه كان لا
يأتي لمواعيدنا المهمة

خضنا العديد من المغامرات
معاً! هل أنتم مستعدون
لسماعها؟



لو أردت أن تجده، ابحث بين
السحاب!



حفلة المدرسة



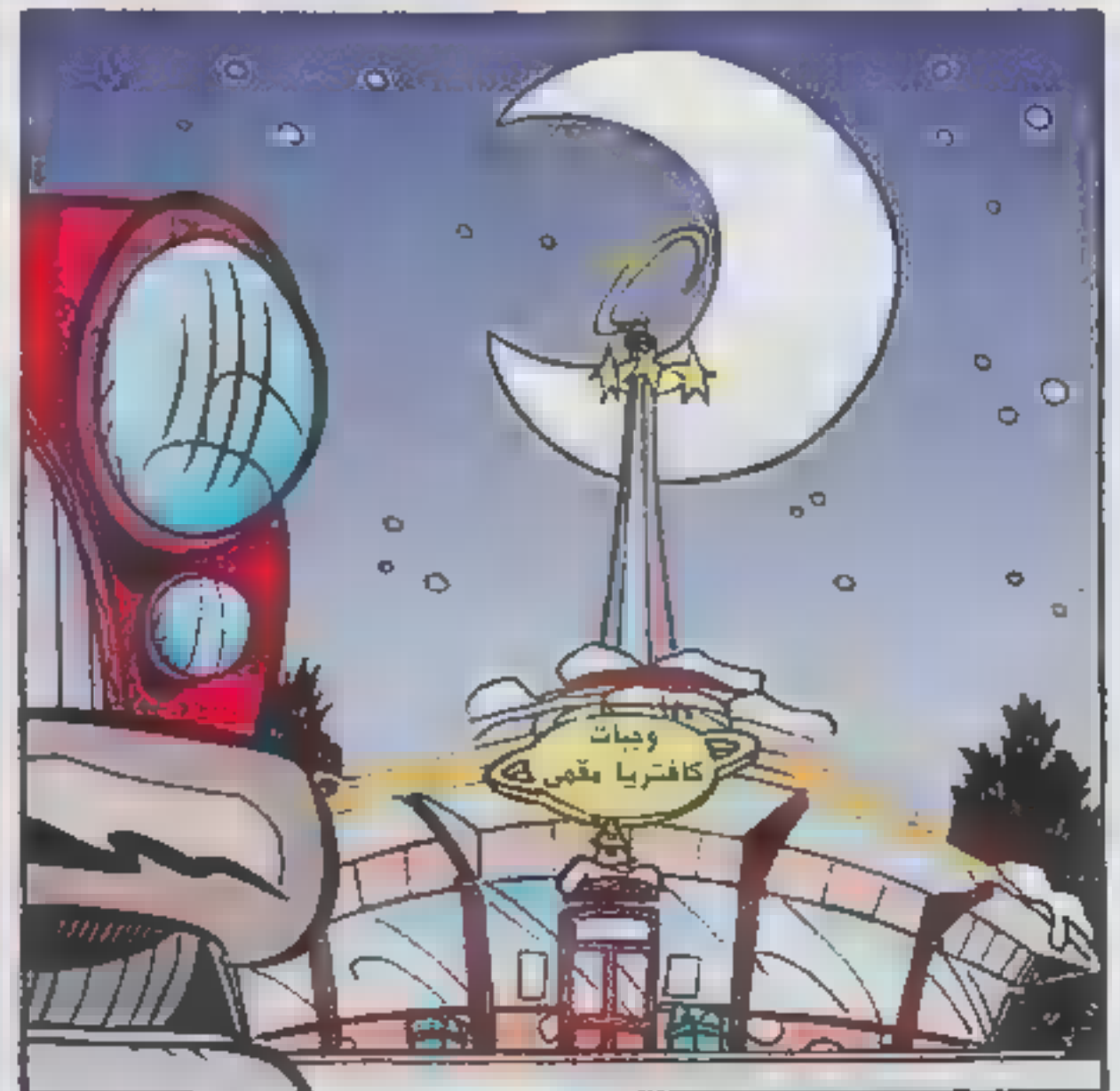
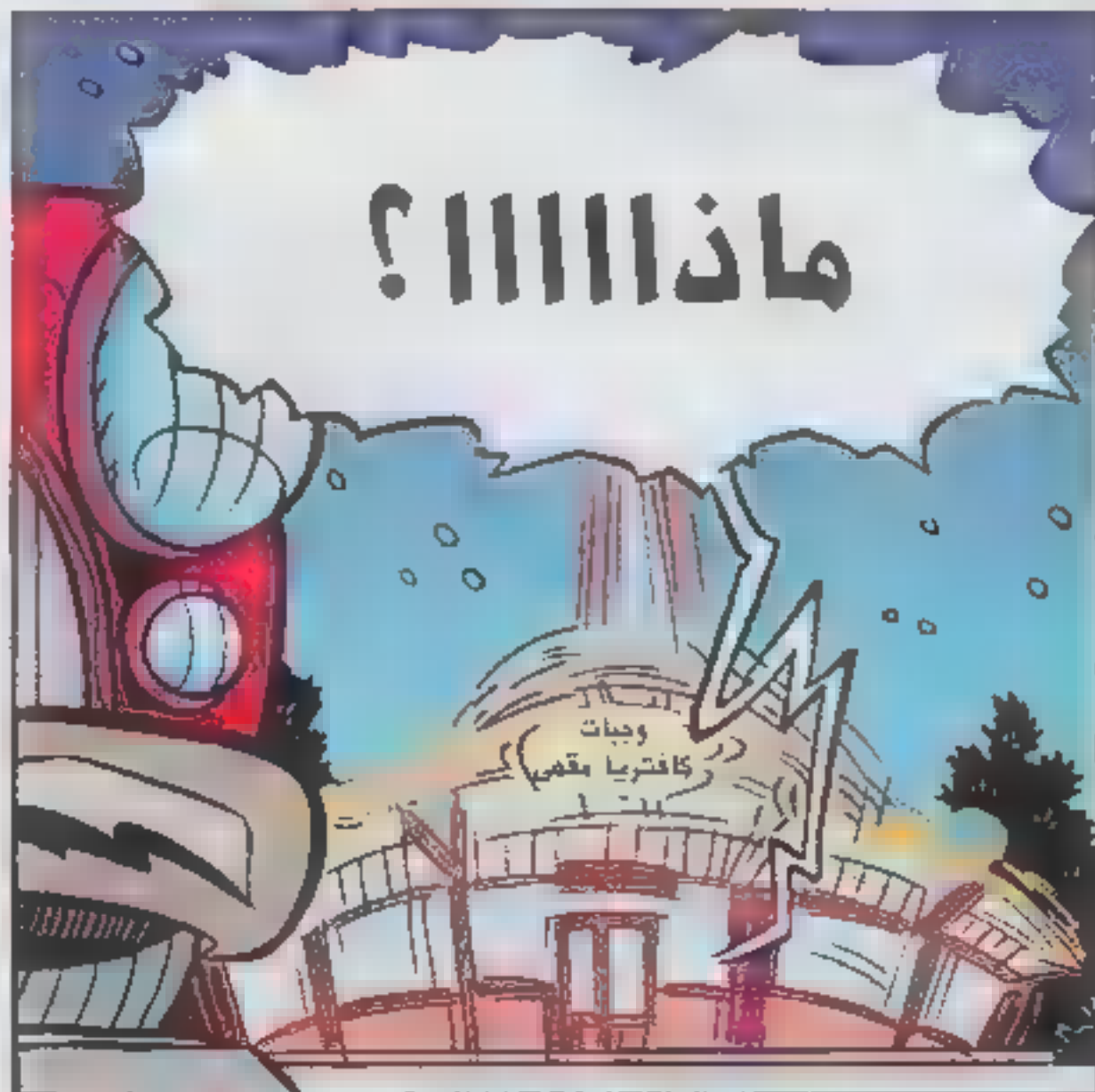
لتفهموا ما حدثت سأخبركم
بالقصة من البداية .



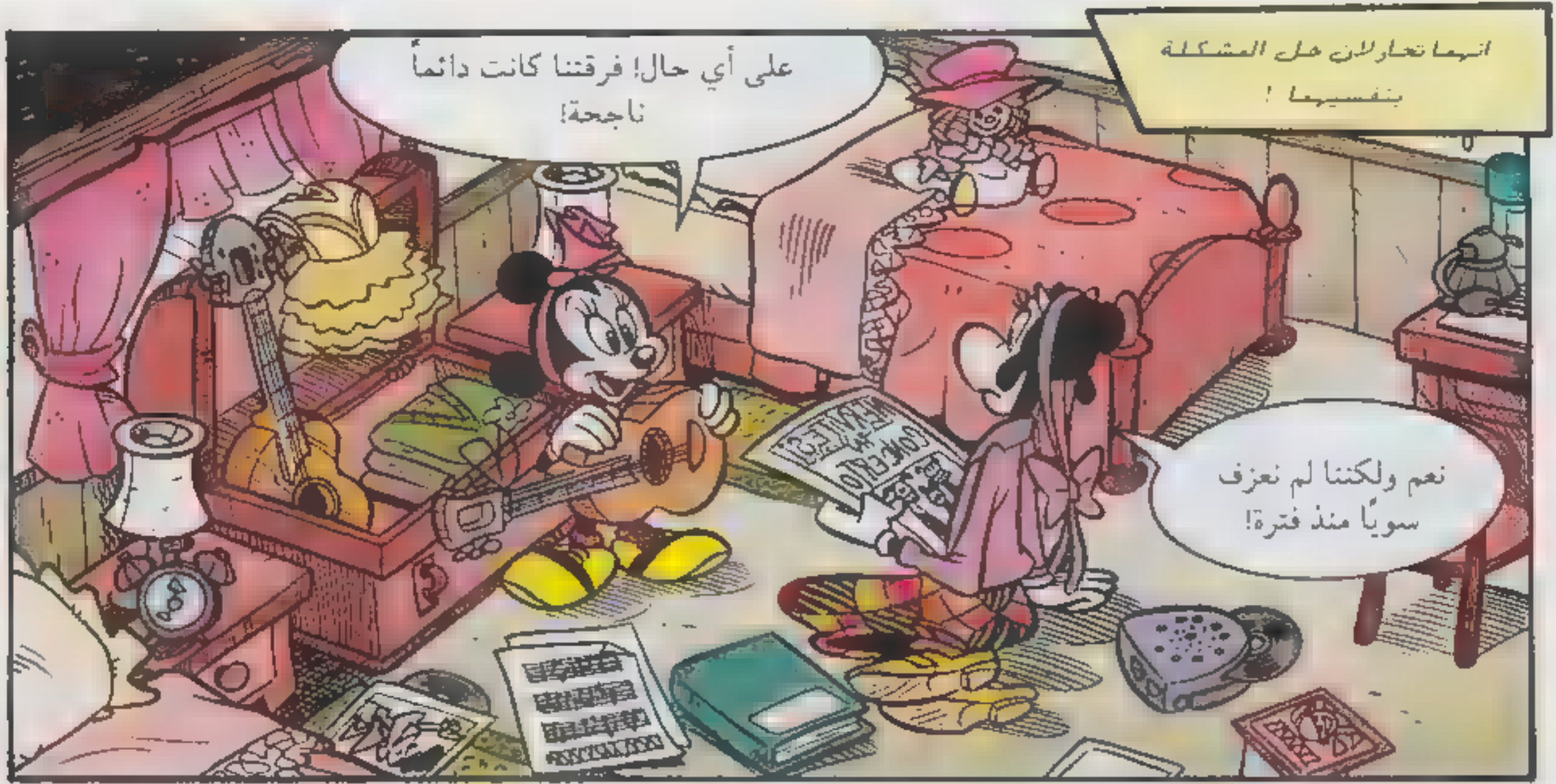


• انصبا، نادي الموسيقى !
النادي المسرحي المدرسة !













الأم طاحنة



كثيراً ما يقع اختلاف في وجهات النظر بين الأم وأولادها في شتى المواقف، وقد يؤدي هذا الاختلاف إلى سوء تفاهم، الذي إذا لم يُعالج في حينه وبذكمة، يزداد ويصبح مشكلة تؤرق الأسرة ككل. وقد فكرت في عرض بعض نماذج للمشكلات التي تؤرق الصديقات والأصدقاء، ومناقشتها وتحليلها والوصول إلى أسبابها ونتائجها وكيفية علاجها وتفادي دواثرها فيما بعد.

أمي لا تقتنع بسهولة

عزيزتي ميني، أنت صديقتي المقربة إلى نفسي فساعديني، أنا أبذل مجهوداً كبيراً في إقناع والدتي، إنها لا تقتنع بسرعة، ترى ما هو الحل؟

شوق - الكويت

من الواضح طبعاً، أن مشكلة شوق ليست مشكلة بالمعنى المفهوم، وإنما هي اختلاف في الآراء ووجهات النظر، قد يكون سبب هذا الاختلاف راجع إلى طريقة الحوار بين شوق ووالدتها، فمن الضروري أن يكون هادئاً مجدياً نافعاً للطرفين على حد سواء، وحتى يتم ذلك لابد من اختيار الوقت المناسب للحوار تجنباً لقطعه أو للحديث الخاسر الناتج عن انشغال الأم بالأعمال المنزلية أو غيرها من الأمور التي على الجميع مراعاتها وتقديرها.

وهناك أمر آخر هام، وهو نوع الموضوع الذي سيتم إثارته، فإذا كان عبارة عن طلب لشراء الأشياء (سواء كانت ضرورية أو كمالية) فلا بد من الاستسلام وطاعة الوالدين إذا رفضا، وتأجيل هذه الطلبات لوقت آخر تكون الفرصة فيه أكبر للموافقة فقد تكون ميزانية المنزل لا تسمح.

أمي تهملني

عمري اثنا عشر عاماً، مشكلتي مع أمي هي أنها تهملني، وتهتم بأخي الصغير، كما أنها تضربني إن أخبرتها بعدم إهتمامها بي أو إن سألتها عن شيء في المدرسة، وتقول لي اعتمد على نفسك، وتعاقبني وتمنعني من الخروج مع أهلي أو مع صديقاتي. فماذا أفعل؟

أنوار - الكويت

هذه المشكلة تنتج أيضاً عن عدم اختيار التوقيت المناسب للحوار، وكثير من الصديقات والأصدقاء لا يختارون الفرصة الملائمة للحوار، ويتجاهلون دور الوقت في نتيجة الحوار، مع أنه سبب مهم ورئيسي.

فليس معنى تصرفات والد أنوار أنها لا تحبها أو تهملها كما تظن، وإنما هناك سوء تفاهم سببه عدم الحوار المجدي وعدم تقدير أنوار لأعباء والدتها، لأن الصغار يحتاجون لرعاية أكبر من الكبار، وبالتالي فمن الطبيعي أن تهتم بأخيها كثيراً، وهذا يفسر سبب عدم قدرتها على مساعدتها في دراستها، والفت الانتباه إلى أهمية صداقة الأم بأولادها والاستماع إليهم وحل مشاكلهم، حتى تكون الأمور أفضل من ذي قبل.

القلب الذهبي

وعن رد الفعل السليم في حالة غضب أحد الوالدين أو كلاهما أنصح بالصبر والصمت وانتظار اللحظة المناسبة للحديث والاعتذار وشرح الأمر بوضوح، ومن الضروري أن يشعر الوالدان بحب أبنائهم وحسن معاملتهم لأن هذا سيفير من طريقة تعاملهم معهم كثيرًا.

ويمكن اللجوء إلى إحدى الصديقات المجتهדות أو المدرسات في المدرسة لحل مشكلة الدراسة دون إثارة مشاكل في المنزل.

أما عن الخروج، فقد يكون عقاب الأم بمنع الخروج خوفًا على أبنائها أو حرصًا على تفوقهم الدراسي. لذا فالسر يكمن في اقتراب وجهات النظر والطاعة التامة وبذل المزيد من الاجتهاد حتى تتغير طريقة الأم مع أبنائها.

النوم فترة الظهيرة

تنام أمي وخالتي بعد الغداء دائمًا، وأظن وحيدة، وكلما أطلب منهما ألا يناما يقولان لي أن لديهما صداغًا ويجب أن يناما، فماذا أفعل؟

شهد - الكويت

هذه المشكلة بسيطة جدًا في حقيقتها، إنها تتعلق بطريقة استغلال

تلك الفترة التي تحتاج الأم والخالة للنوم خلالها يجب أن

يعترف الأبناء بحق الآباء والأمهات في

أخذ قسط من الراحة بعد عناء

اليوم الطويل خاصة إذا كانا

يعملان، ليس ذلك فقط بل

عليهم توفير الجو الهادئ

لراحتهم وعدم إقلاقهم

وإزعاجهم، وممارسة

هواياتهم وتنميتها في

ذلك الوقت، أو تعلم

شيئًا جديدًا، أو

تزيين الغرفة، أو

ترتيب المنزل....

وغيرها من الأشياء.

وهكذا يسعد الآباء

والأمهات بأبنائهم،

ويحظى الأبناء بحب وحنان

ورعاية الوالدين وحسن

معاملتهما.

وأهمس في أذن كل الصديقات

والأصدقاء بحقيقة ذهبية لا شك في

أصل معدنها، وهي أن جميع الآباء والأمهات

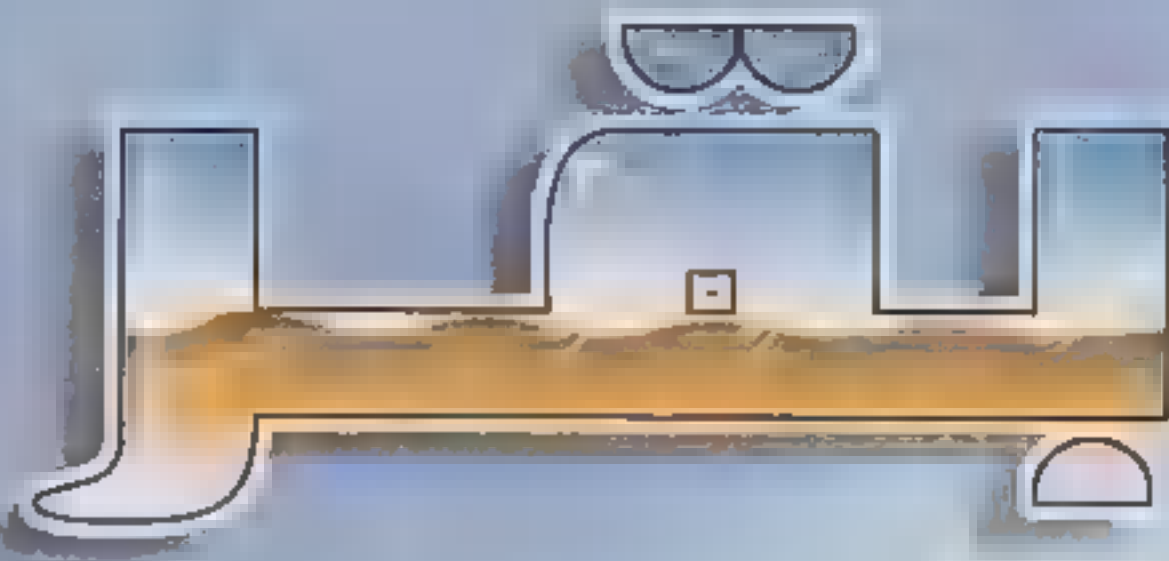
يحبون أولادهم حبًا جمًّا، فهذه فطرة الله

التي خلقنا عليها، ولا يفرقون بين أحد

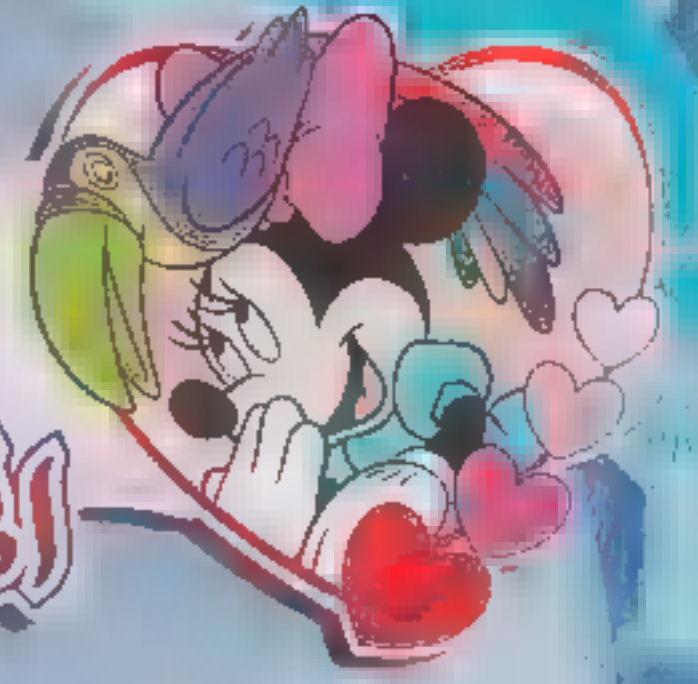
منهم، وأنا على يقين أن حسن معاملتكم

وصبركم سيفير الأمور كثيرًا.





عالم الحيوانات



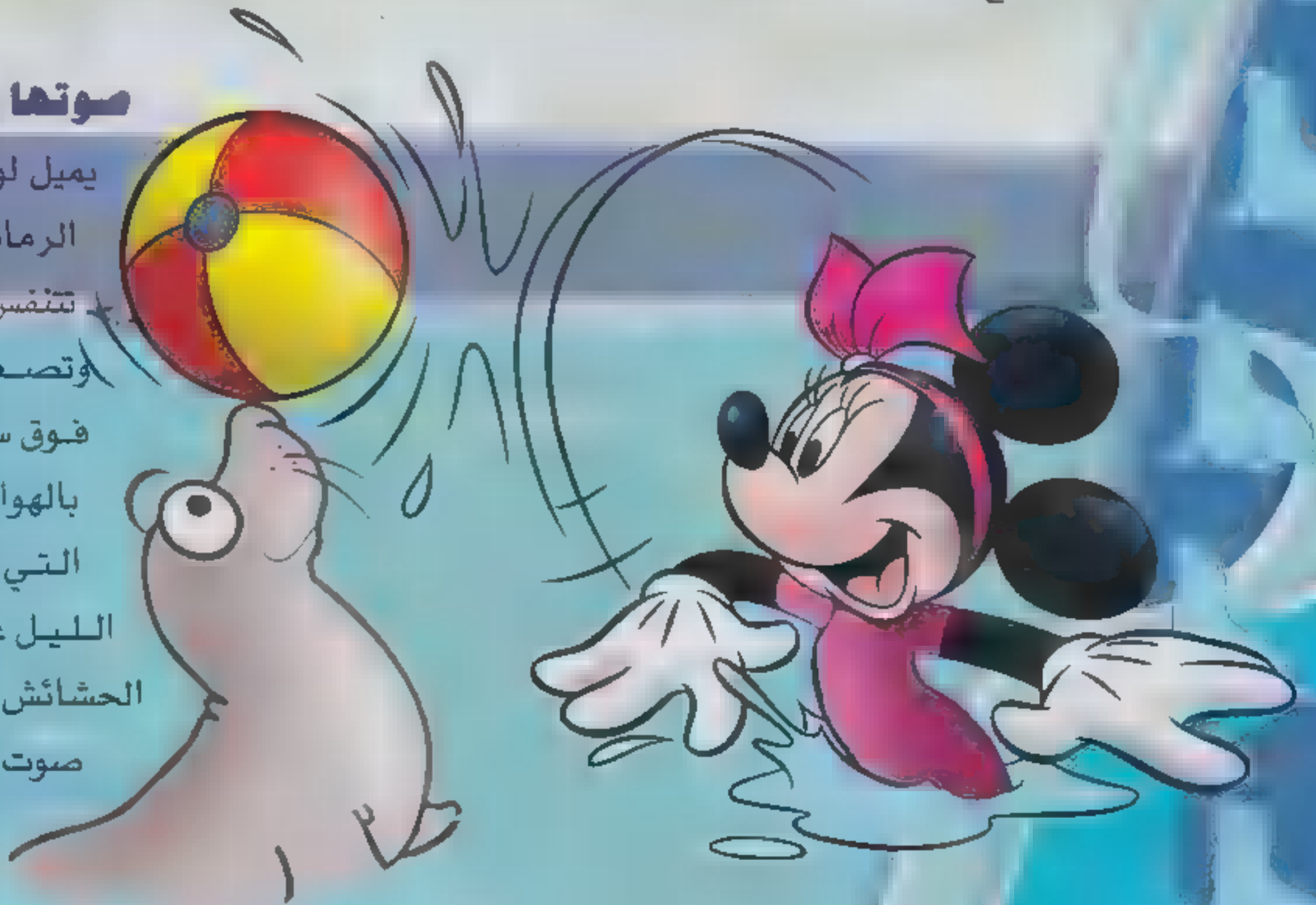
بقر البحر ثدييات مائية ضخمة يطلق على بعضها أحيانا «عرانس البحر» يعيش بعضها عند مصبات الأنهار أو في البحيرات، وبعضها بالقرب من شواطئ البحار والمحيطات في المناطق الدافئة والاستوائية، على امتداد الساحل الشرقي لأمريكا الشمالية والكاريببي، والساحل الغربي لأفريقيا، كما توجد في البحر الأحمر وعلى امتداد شواطئ المحيط الهندي من وسط شرق أفريقيا والهند وسيلان واندونيسيا والسواحل الشمالية لأستراليا ولاسيما في الأماكن التي تكثر فيها الحشائش والأعشاب البحرية التي تتغذى عليها.

جسم لين وطويل

يتميز بقر البحر بجسم لين، ويصل طولها إلى نحو ثلاثة أمتار، رأسها كبير ويعلو شفيتها شعر طويل خشن يشبه الشارب. طرفاها الأماميان على شكل مجدافين يوجد بينهما ثديان لإرضاع الصغار، وطرفاها الخلفيان ضامران. أما الذيل فهو على شكل مجداف بيضاوي وقد يكون على شكل هلال في بعض الأنواع.

صوتها يشبه خوار البقر

يميل لون حيوان بقر البحر إلى الرمادي الداكن في الماء، وهي تتنفس الهواء الجوي بالرئتين وتصعد على فترات قصيرة فوق سطح الماء ملء رئتيها بالهواء ومراقبة قوارب الصيد التي تمر بجوارها، وتقضي الليل على الشاطئ في قضم الحشائش والأعشاب، ويصدر عنها صوت يشبه خوار البقر.



وديعة ومسألة

وبقر البحر مخلوقات وديعة لطيفة، بطيئة الحركة لا تؤذي الإنسان، فيمكن الاقتراب منها بالقوارب الصغيرة، وقد تعرضت في أماكن معيشتها للصيد بلا رحمة للاستفادة من زيوتها وأكل لحومها الجيدة. ويمكن مشاهدتها في حدائق الحيوانات في برك مائية، وهي تخرج منتصبه بنصف جسمها من الماء لتناول الحشائش من أيدي الزوار.

هوريات الماء

جاء ذكر بقر البحر في الكتابات الهندية القديمة على أنها أسماك مُدْرّة للألبان وتحدثت عنها الأساطير اليونانية والافريقية على أنها «هوريات الماء»، ومازال هذا الاعتقاد سائداً خاصة بعد أن أطلق عليها بعض العلماء اسم «جنيات البحر» أو «عرائس البحر».

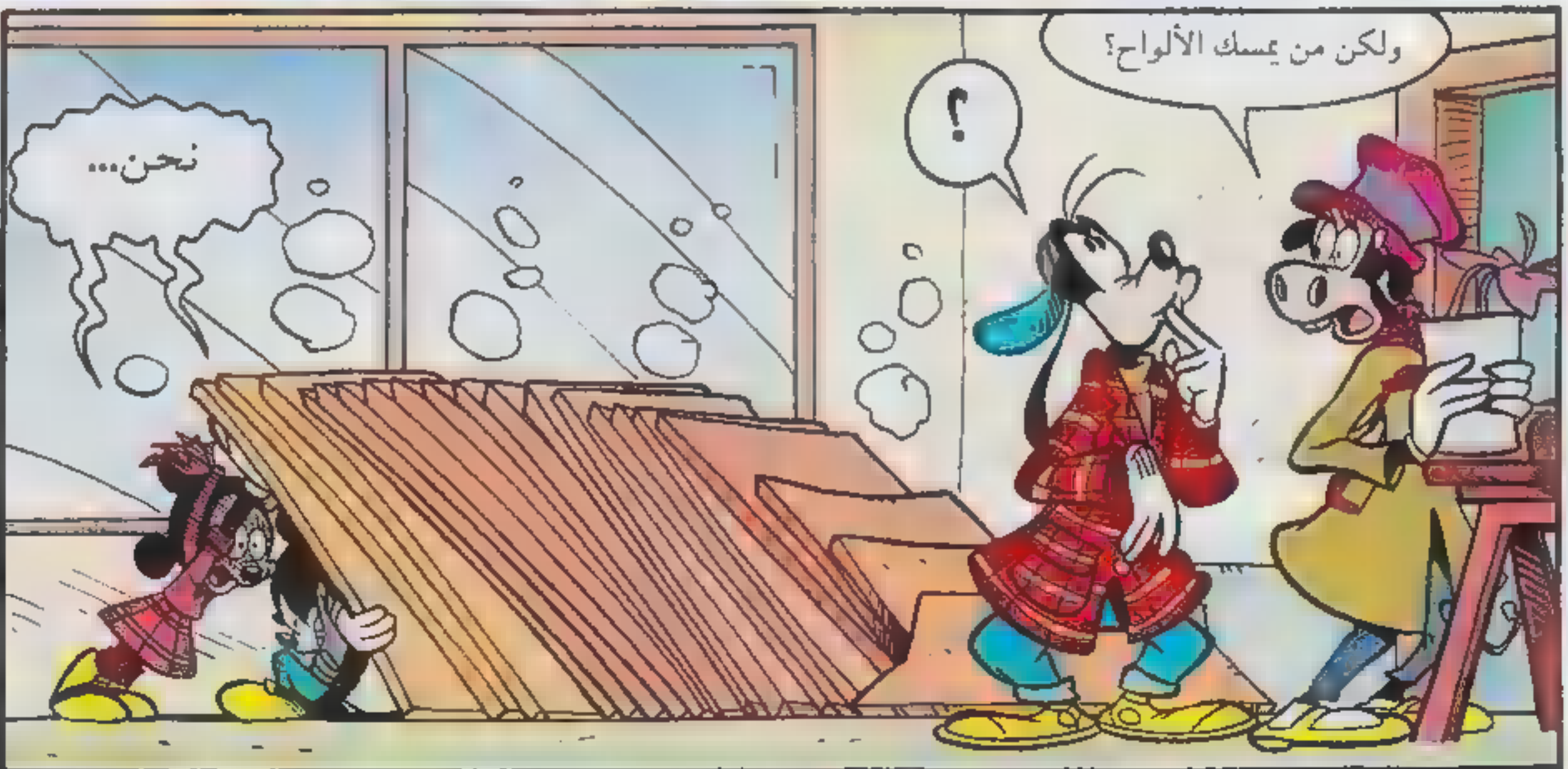
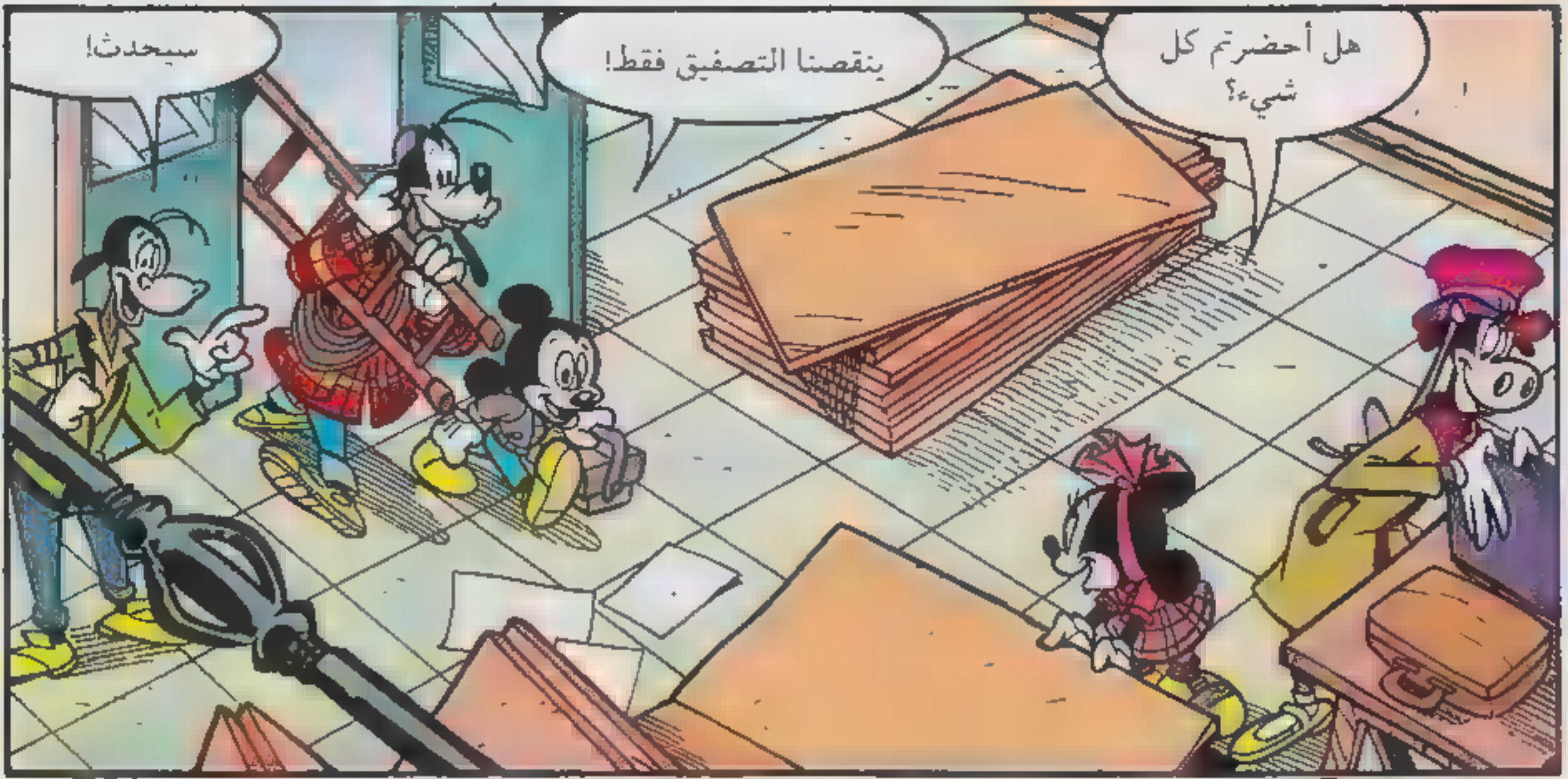
ويرجع هذا إلى روايات الصيادين الذين شاهدوها كثيراً عن قرب وهي منتصبه في المياه الضحلة القريبة من الشواطئ تحتضن صغيرها وتضمه إلى صدرها فتبدو لمن يشاهدها كشبح أم ترضع طفلها، وتسيطر هذه الخرافات والأساطير حتى الآن على سكان المناطق التي تعيش فيها، فهم لا يقدمون على ذبحها وأكل لحومها إلا بعد تقديم القرابين التي يكفرون بها عن ذبحهم لها.

ويقول العلماء إنهم عثروا على هياكل لبقر البحر في حفريات يرجع عمرها إلى خمسين مليون سنة. بقي أن نشير إلى أن أنثى البحر تلد وليداً واحداً كل مرة، ومع ذلك فقد يرى المشاهدون الأم تحتضن صغيرين.

ويؤكد الصيادون أن الأمهات تتبادل حضانة الصغار ورعايتها أثناء الفوص في الماء للبحث عن الصغار.









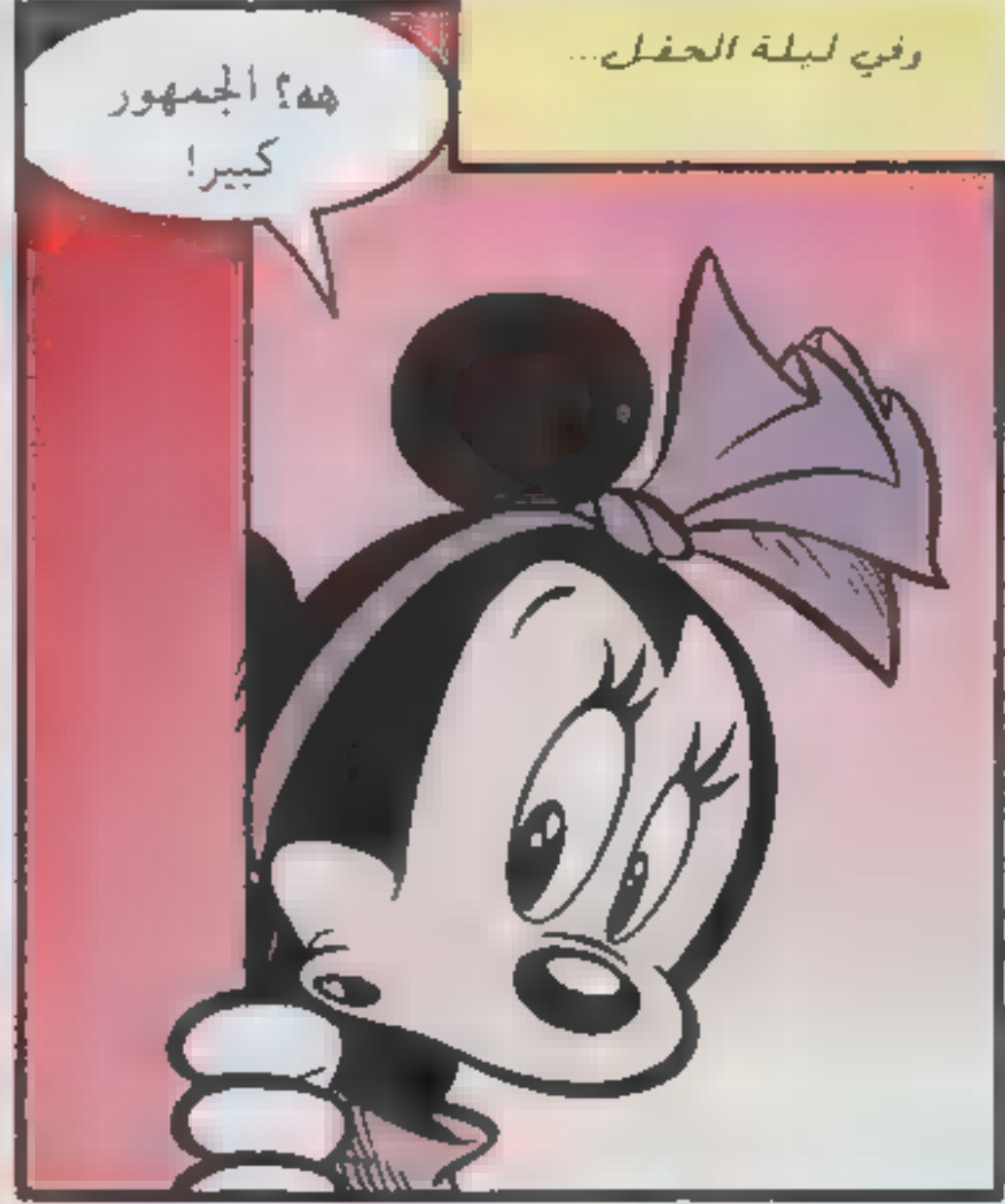


وفي ليلة الحفل...

هه؟ الجمهور كبير!

ربما لأنهم يظنون أن شخصاً آخر سيكون على المسرح!

من كان يظن أن هذا العدد سيحضر حفلتنا؟



إنه مختلف تماماً!

ولكن... هذا ليس إعلاناً!

الآن الجميع يظن أن من سيفغني هو «ألبيس»!

الليلة حفلة للفنان «ألبيس فر يحلي» التذاكر

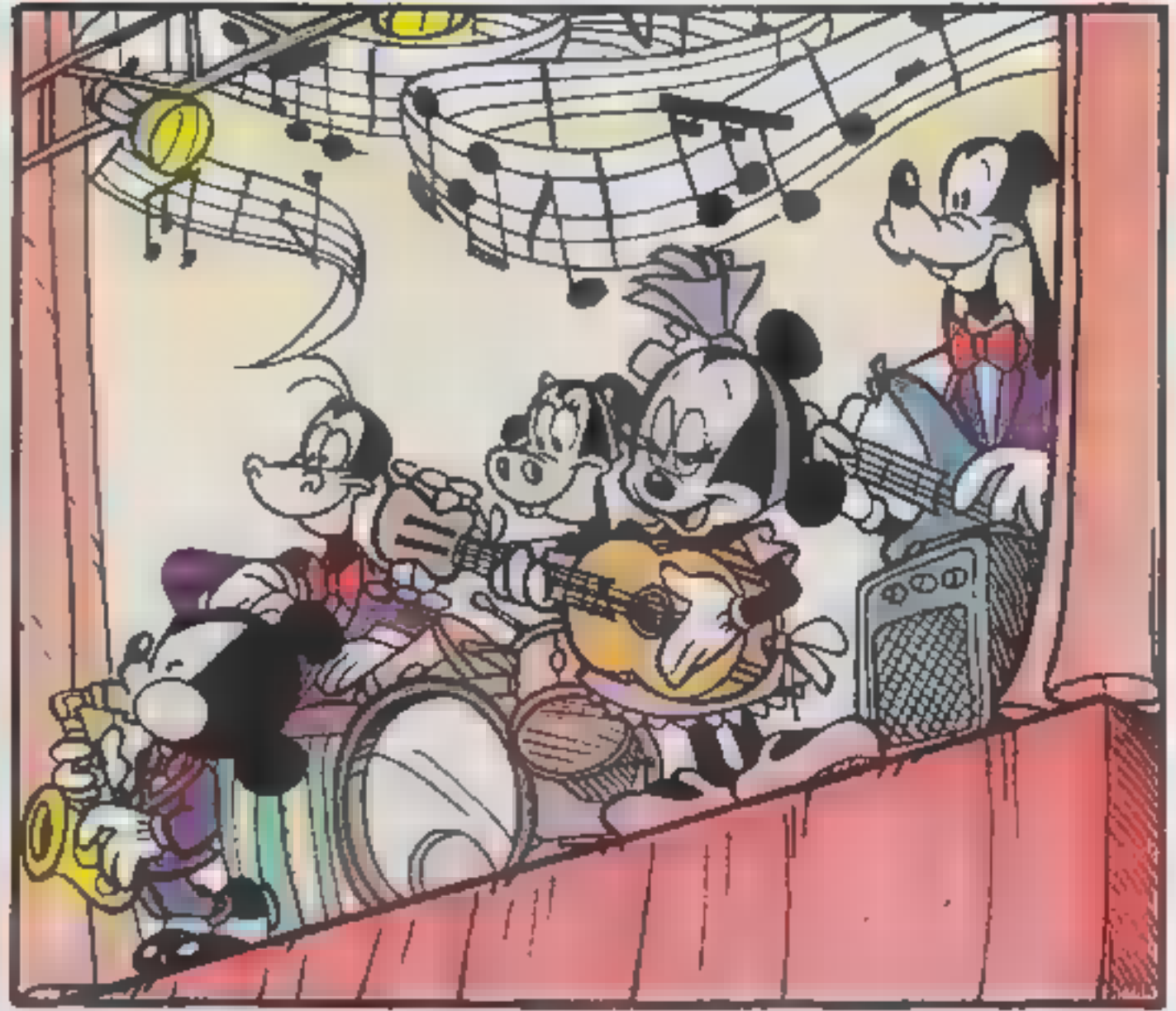


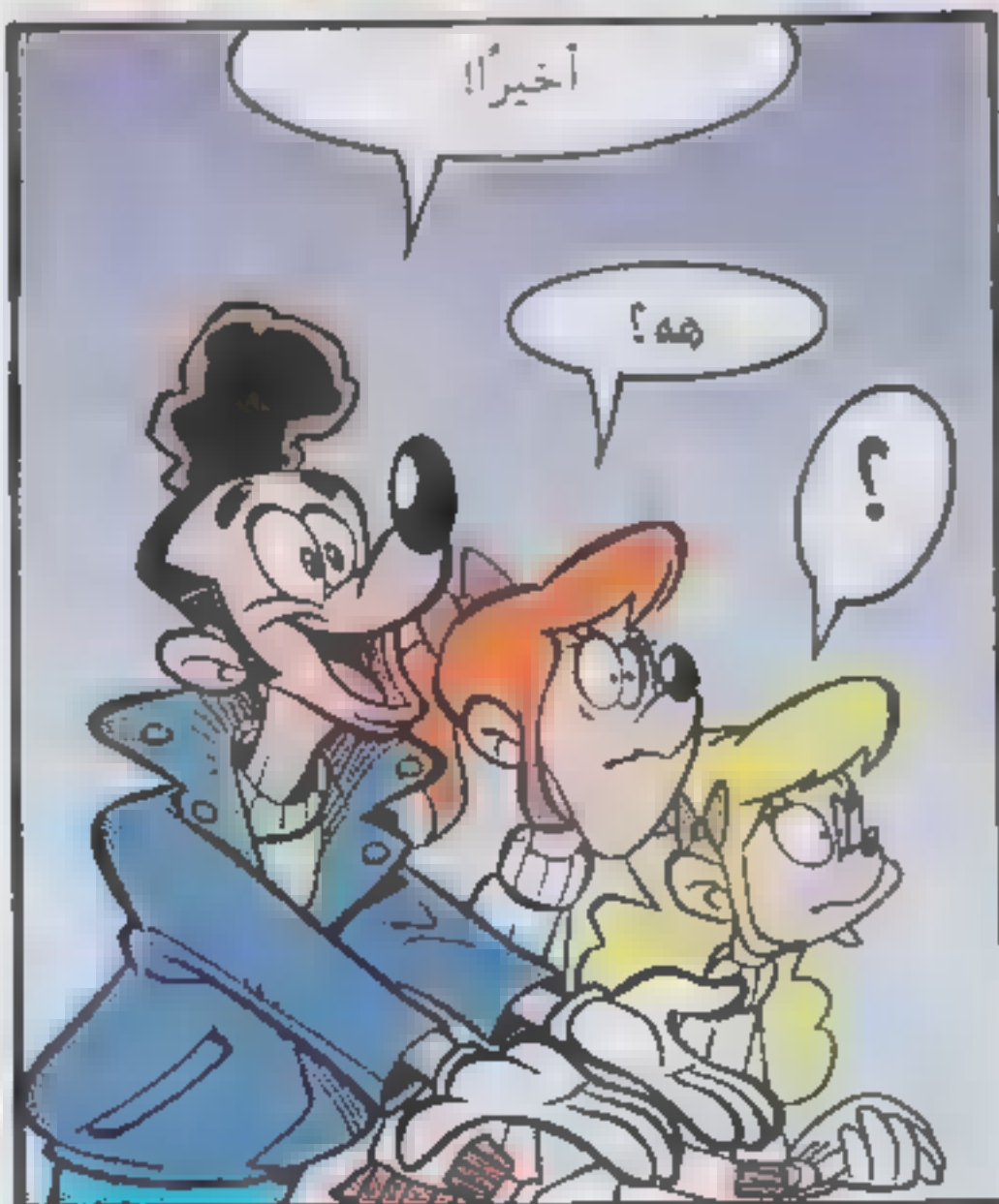
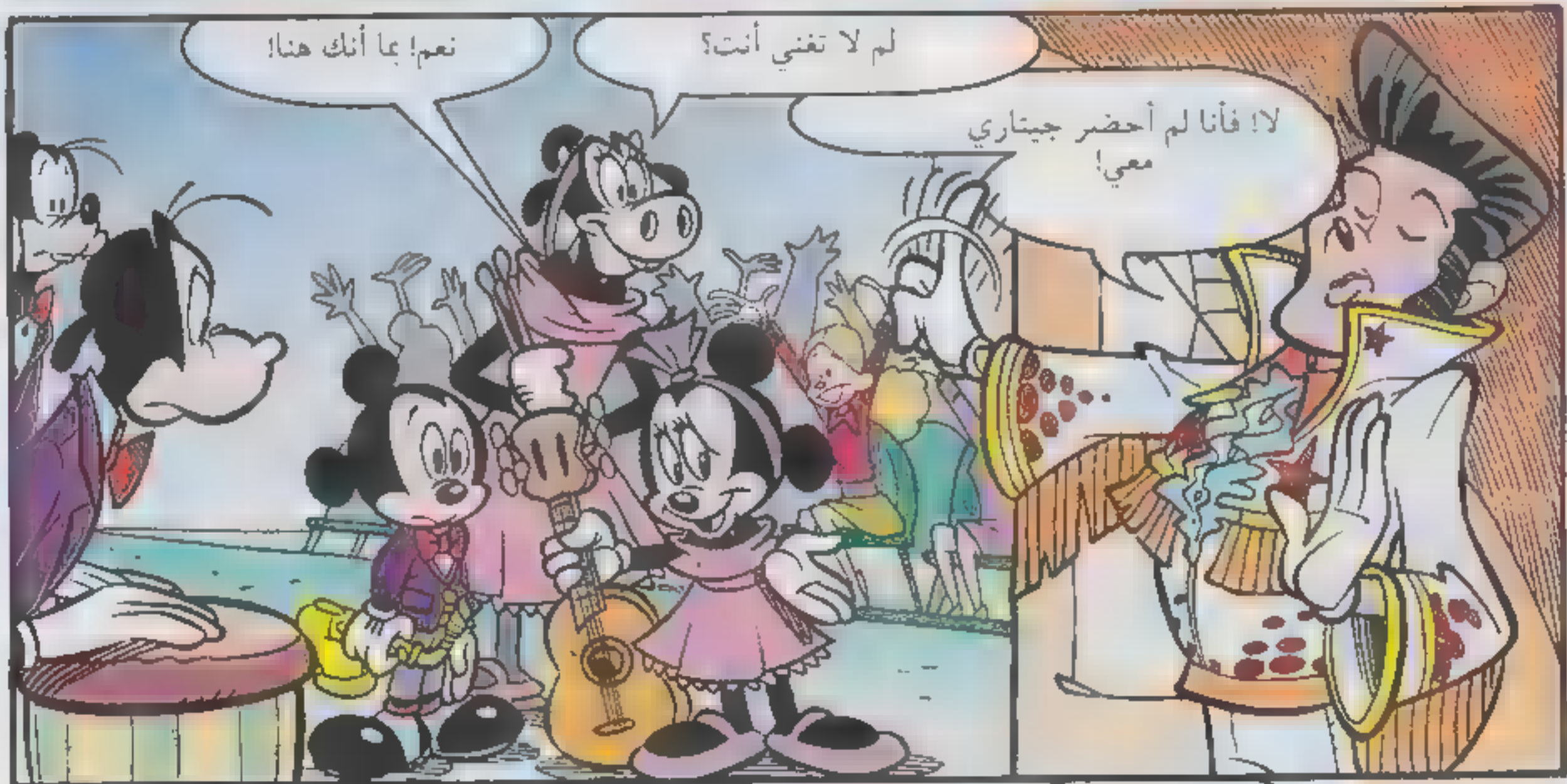
هل ألقيت نظرة على الإعلانات؟

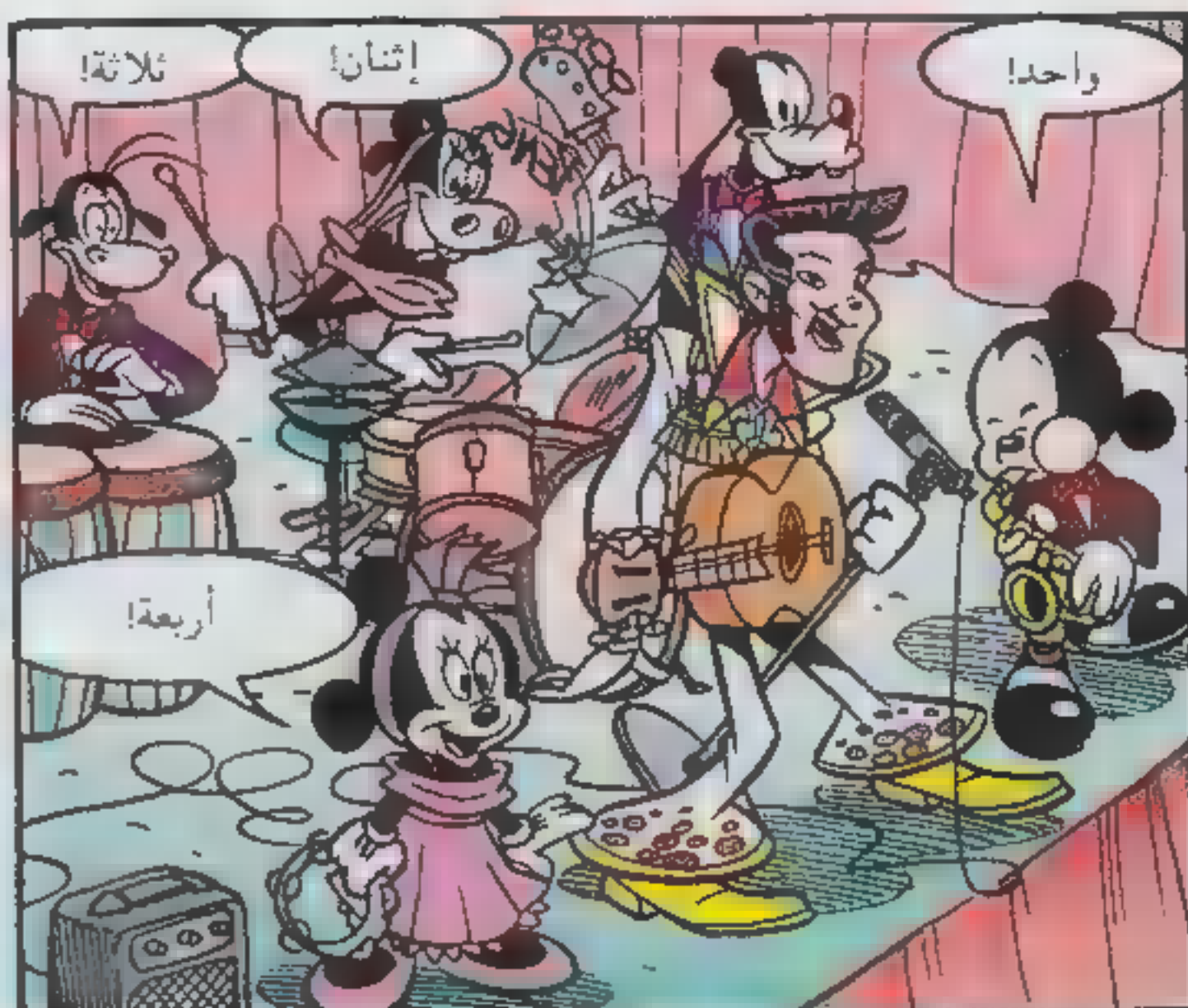
لا... لا!





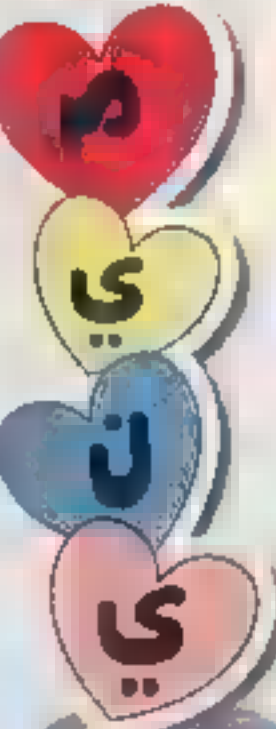
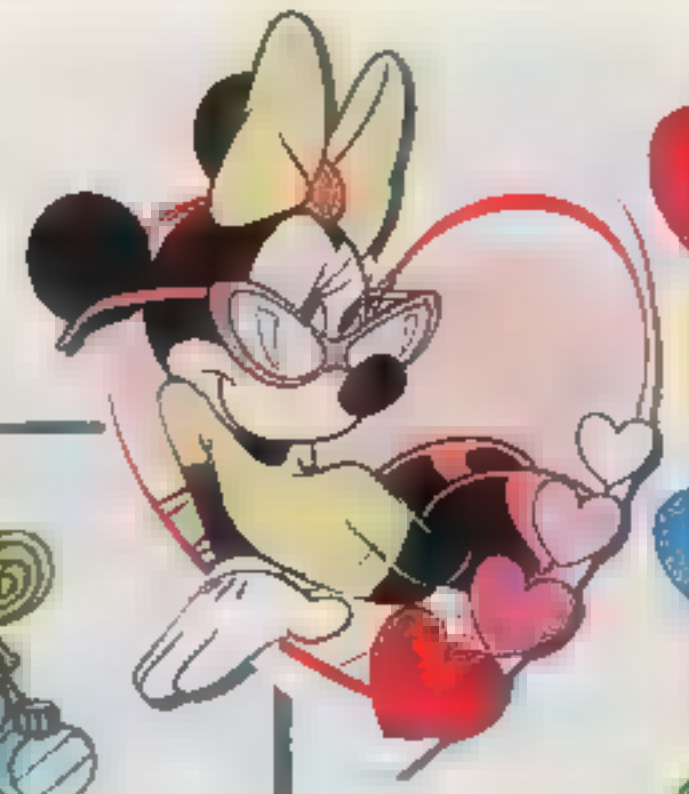




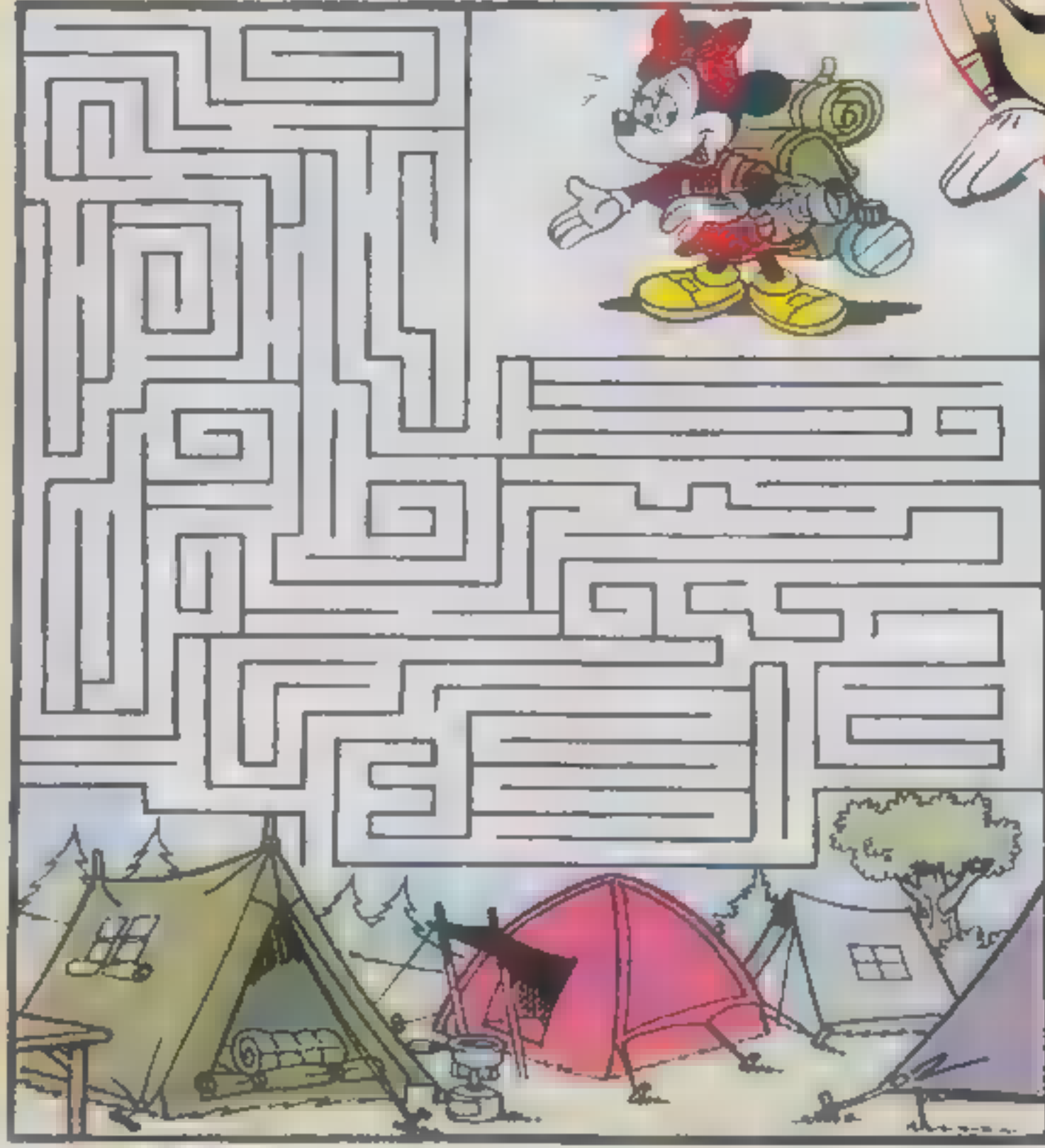




الطريق إلى المخيم



ساعدني «ميني» على
الوصول إلى المخيم.



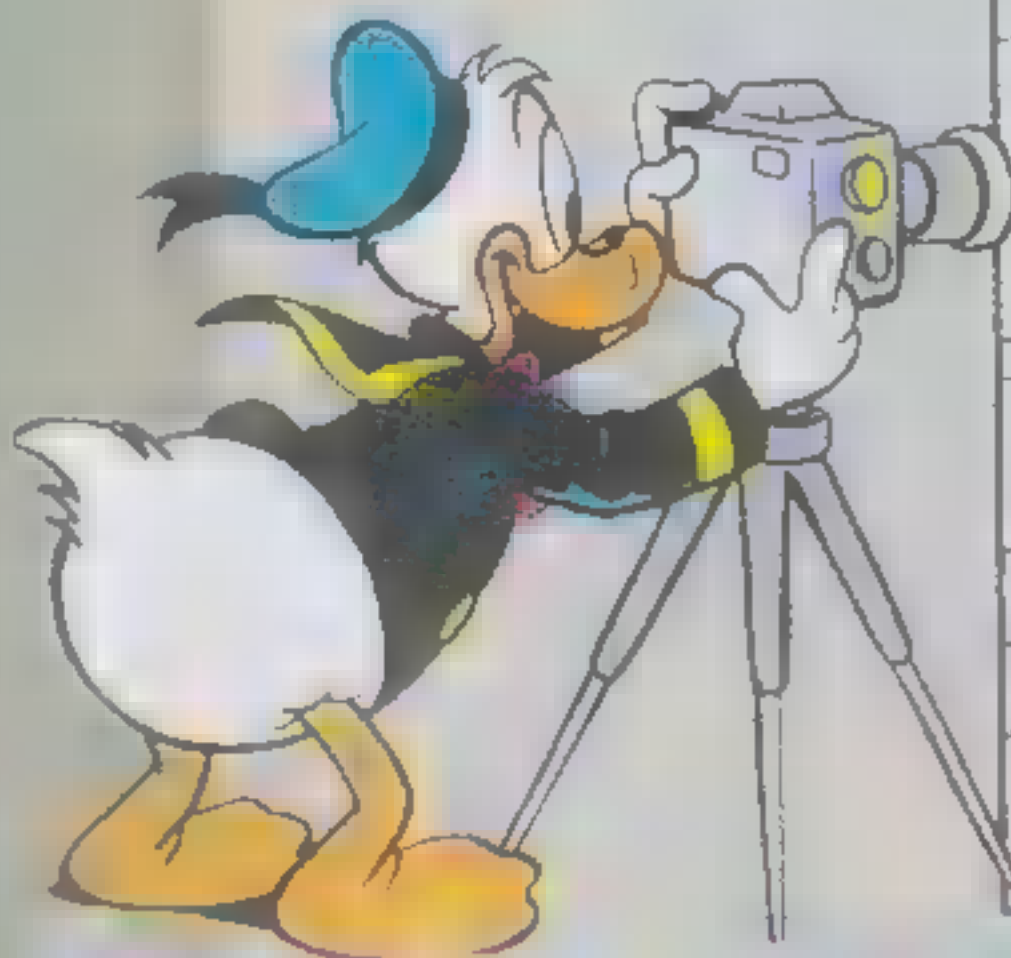
طريق اللؤلؤ

طلبت «بطوطة» من
«بطوط» أن يحضر لها ٢٤
حبة من اللؤلؤ كي تصنع
بها عقدًا، فما هو الطريق
الذي سلكه «بطوط»؟





كاس الكوكبوس

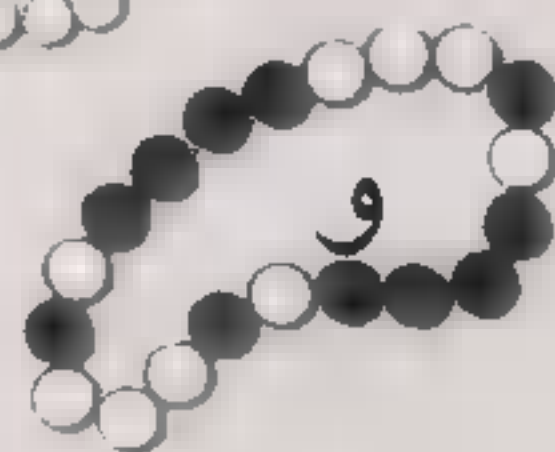


يا ترى ماذا يصور
«بطوط»؟ لتعرفي
الإجابة ظلي
المساحات التي بها
نقطة.



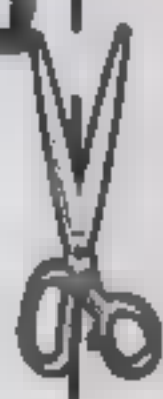
عقود جميلة

هل يمكنك معرفة أي
عقد من بين هذه العقود
به حبات بيضاء أكثر؟



بطاقة مديقاتي ميني

ضعي
صورتك
هنا



الاسم:.....العمر:.....
شخصيتك المفضلة:.....
الهوايات:.....
العنوان:.....
رقم الهاتف:.....

تحية لكل
الاعفان



هدية من مجلة ميكي



المارينج بالشوكولاتة

هل تفكرين في
إعداد حفل صغير
لوالديك بمناسبة
عيد الأم، ولا
تعرفين الطبق
المناسب لهذه
المناسبة السعيدة.
إليك هذه الوصفة
السهلة واللذيذة،
وكل عام وأنت
بخير.

المقادير:

- ١- ربع كوب من الجزر المبشور
- ٢- بياض بيضتين
- ٣- ثلثا كوب من السكر الناعم
- ٤- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ٥- ١٠٠ جم من الشوكولاته الذائبة

الطريقة:

- ١- يخفق بياض البيض بالخفاقة الكهربائية حتى يشتد ويصبح أبيض.
- ٢- أضيفي إليه السكر الناعم بعد نخله شيئاً فشيئاً، ومن ثم عصير الليمون مع استمرار الخفق حتى يذوب السكر جيداً وتمتزج المقادير تماماً.
- ٣- أضيفي الجزر المبشور إلى المزيج بعد التخلص من أي سائل فيه، ثم حركي المزيج بالملعقة.
- ٤- اسكبي المزيج في كيس تزيين الكيك، وشكلي منه قطعاً كما في الصورة.
- ٥- رصيها في صينية تحوي في قعرها ورقاً من الألومنيوم.
- ٦- ادخلي الصينية في فرن خفيف الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تصبح جامدة ثم تطفأ النار في الفرن وتترك حتى تبرد كلياً.
- ٧- يغمس نصف قطع المارينج في الشوكولاته الذائبة، وتترك لتجف جيداً قبل أن تقدم.



تنبيه: إعداد الوصفات يجب أن يكون بإشراف الكبار ورقابتهم

بروش مبتكر

ورشة
ميني

أحياناً نشعر بأنه هناك شيئاً ناقصاً عندما نرتدي ملابسنا ،
فالزينة ضرورية ، ولذلك أقدم لك بروش مبتكر بأيديك ،
لتستطعين إكمال زينة ملابسك .

الأدوات المطلوبة:

- ❖ ورق مقوى
- ❖ خيوط من الصوف
- ❖ أقلام تلوين
- ❖ مقص
- ❖ شرائط ملونة
- ❖ دبوس تثبيت
- ❖ ورق فضي أو ذهبي

الطريقة:

١ - قومي برسم شخصية محببة أو
أحد الأشكال
الظرفية ثم قومي
بقصها .

٢ - لوني الشخصية بما تريه مناسباً من
الألوان .

٣ - ارسمي ملامح الوجه، حديدها ولوينها .

٤ - قومي بعمل ضفائر من الصوف
وزينها بالشرائط .

٥ - ثبتي الضفائر على الوجه (إذا
كان لبنت) .

٦ - ثبتي الدبوس من الخلف بعناية .

٧ - أضيفي بعض الرتوش والنجوم من
الورق الفضي أو الذهبي .

والآن أصبح البروش جاهزاً للاستعمال

تنبيه: تنفيذ هذه
الخطوات يجب أن يكون تحت
إشراف الكبار ورقابتهم

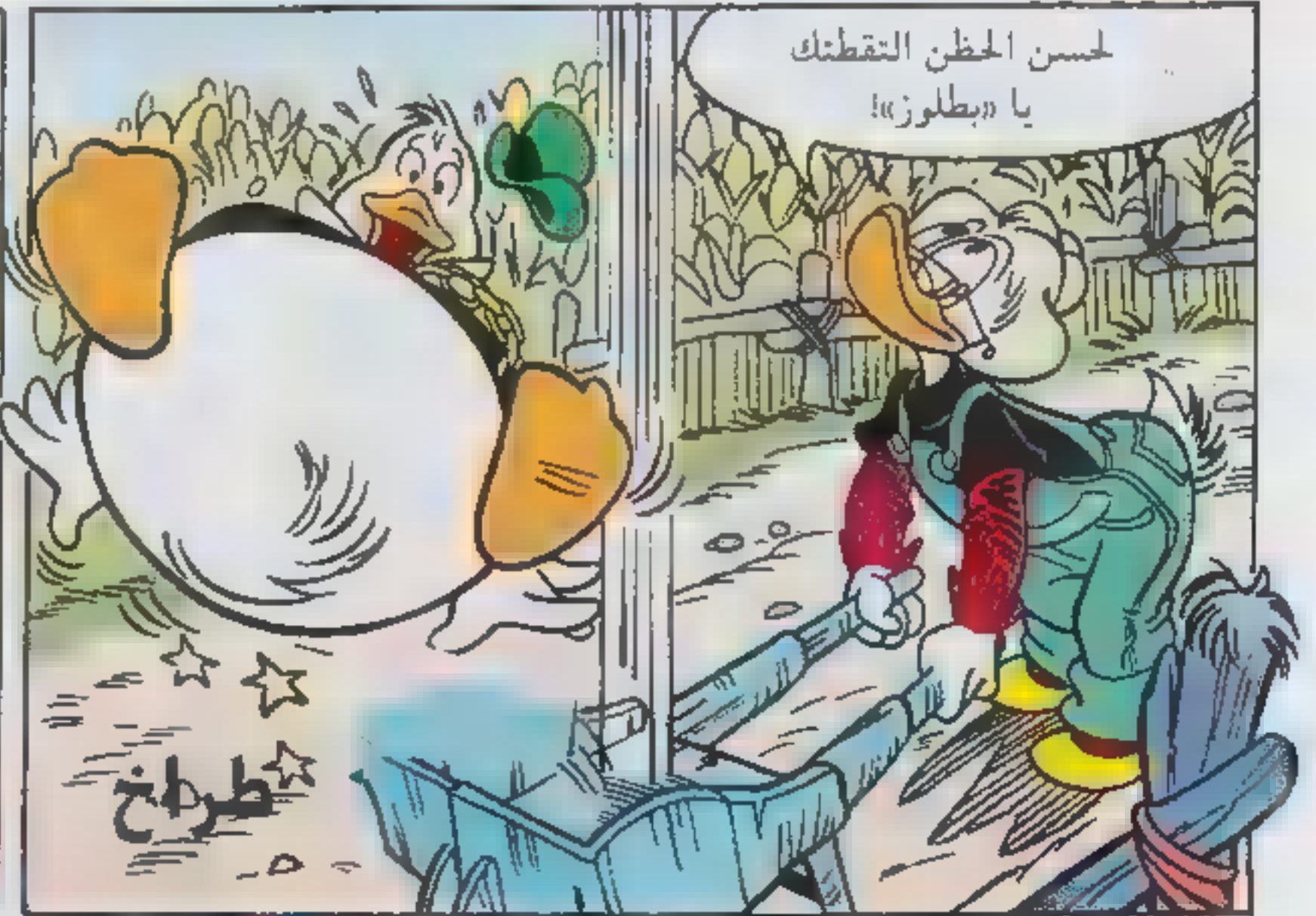
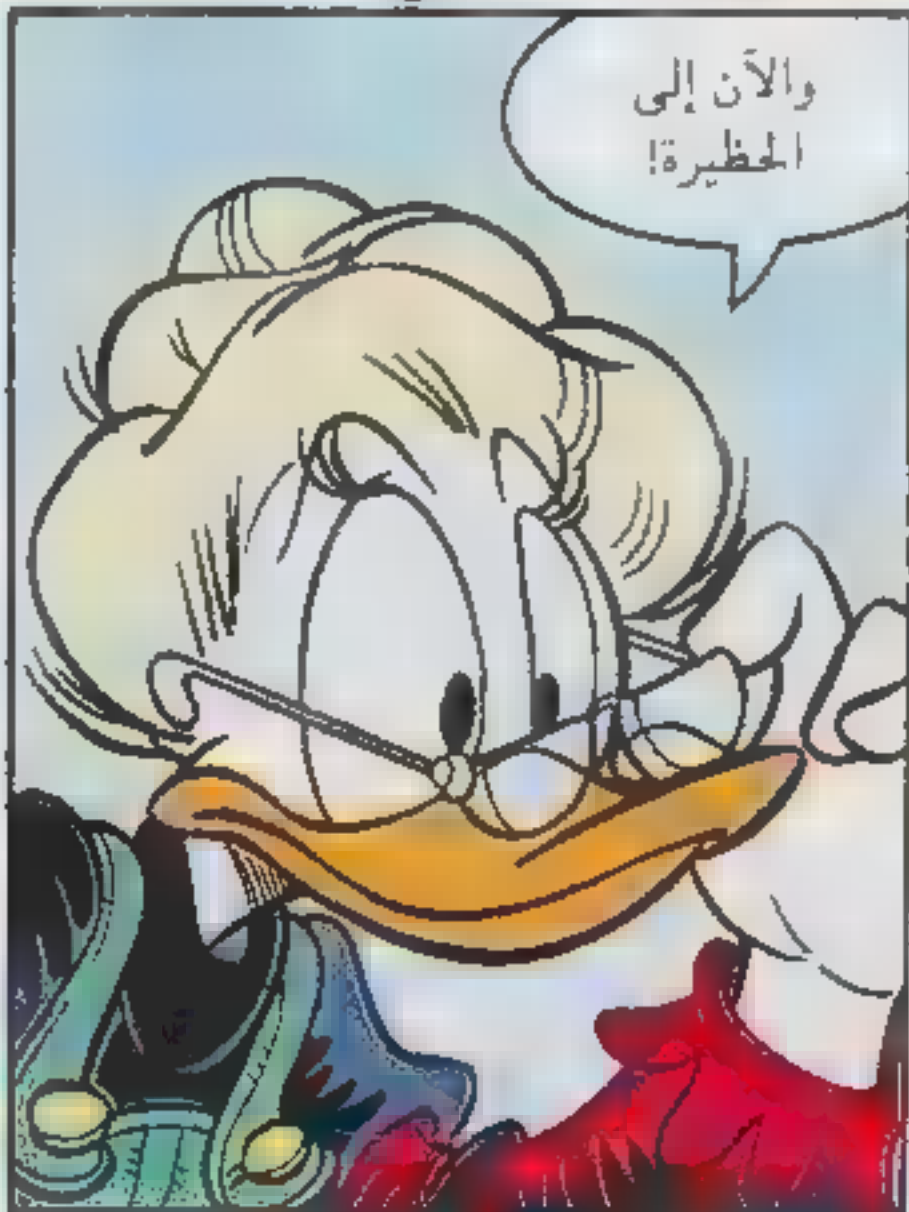
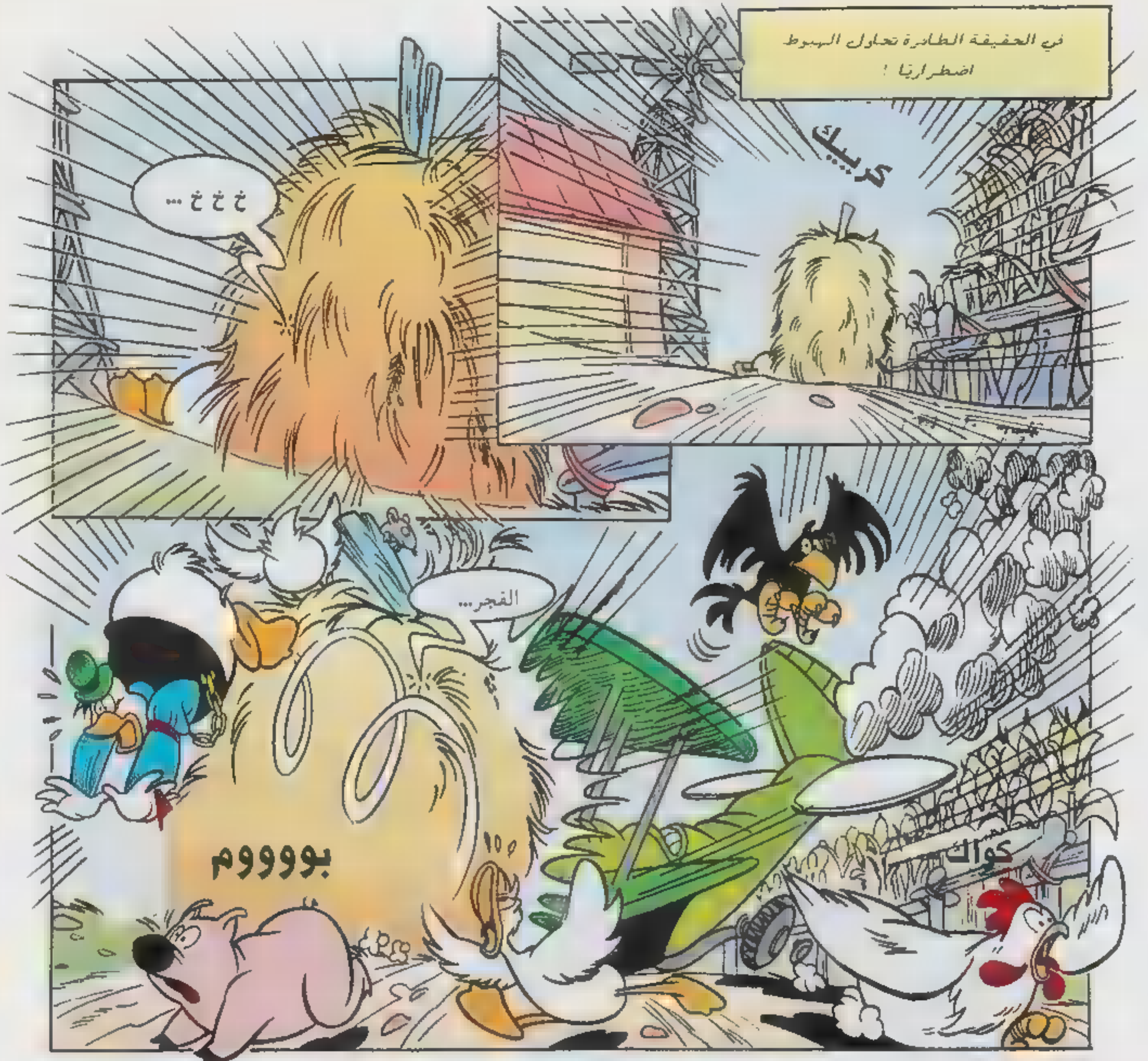


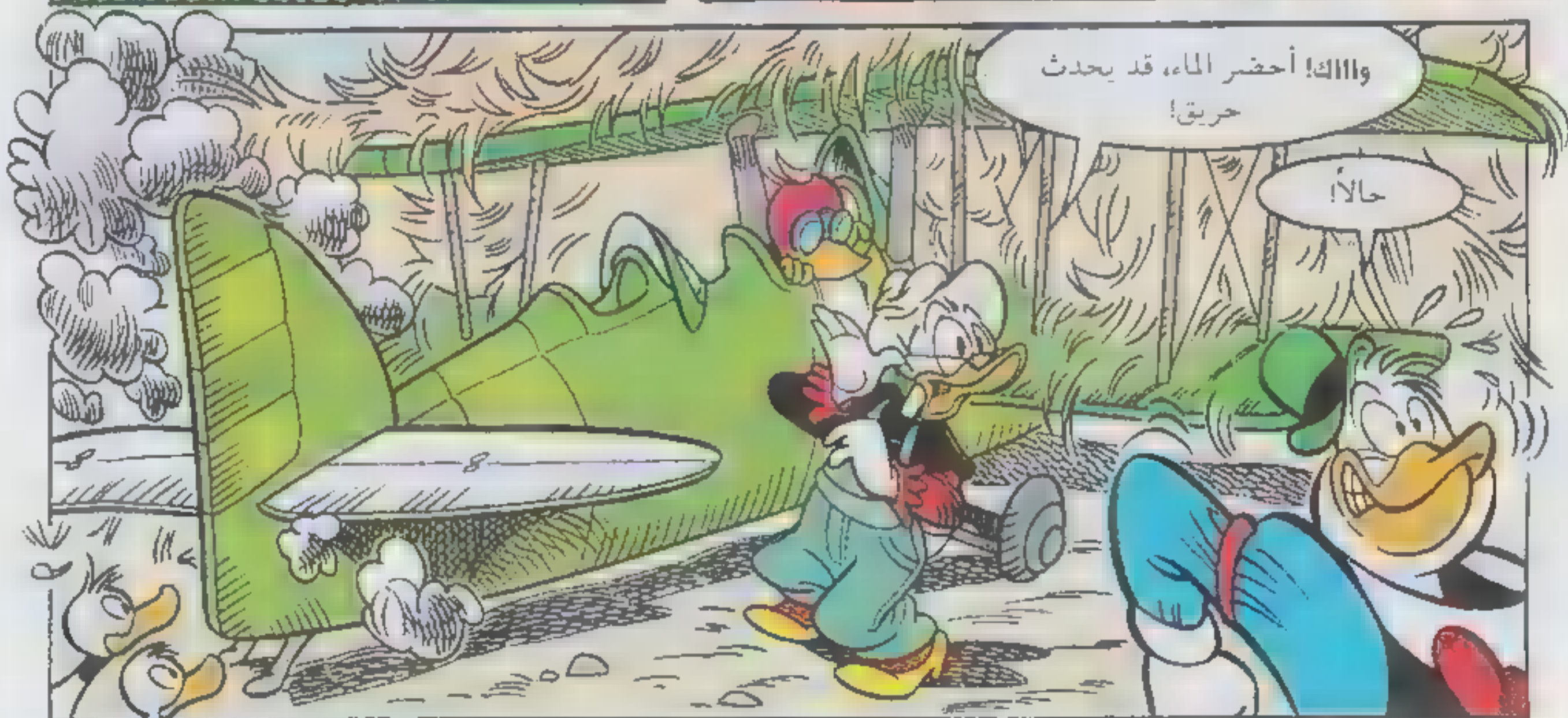
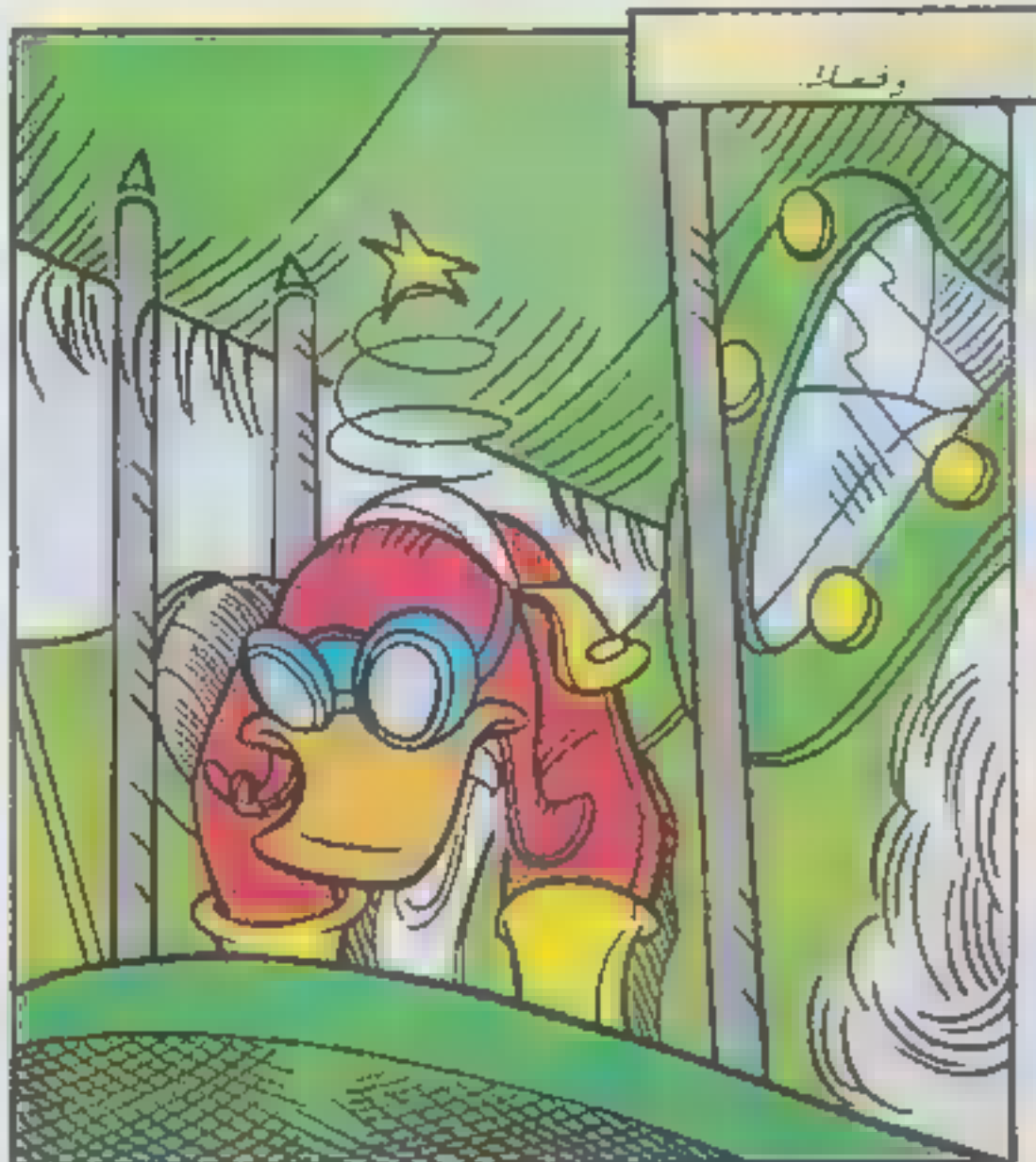
تيتة بطة

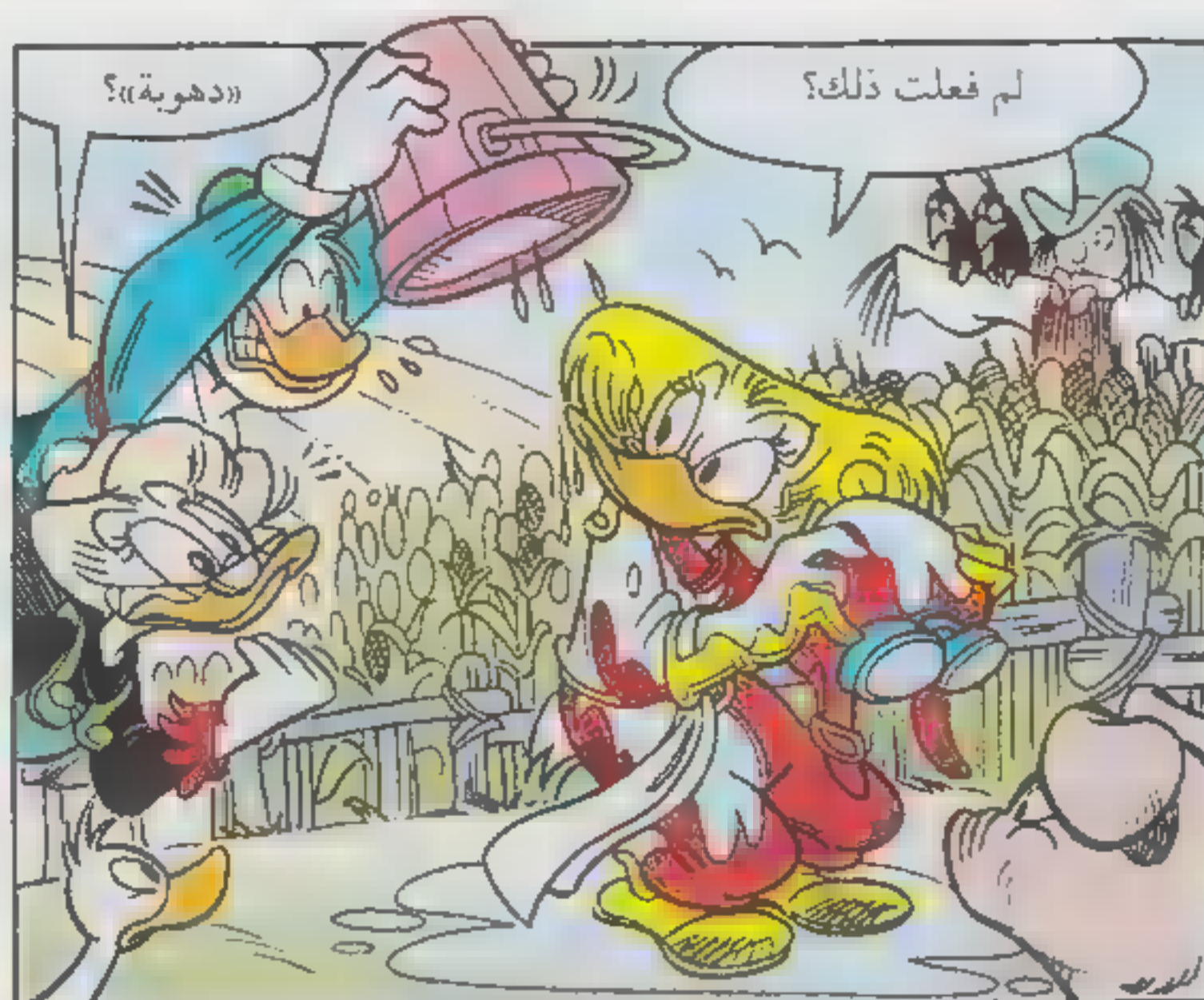
تحدي الطيران



فريق الحديقة الطائرة تحاول الهبوط
اضطراباً !

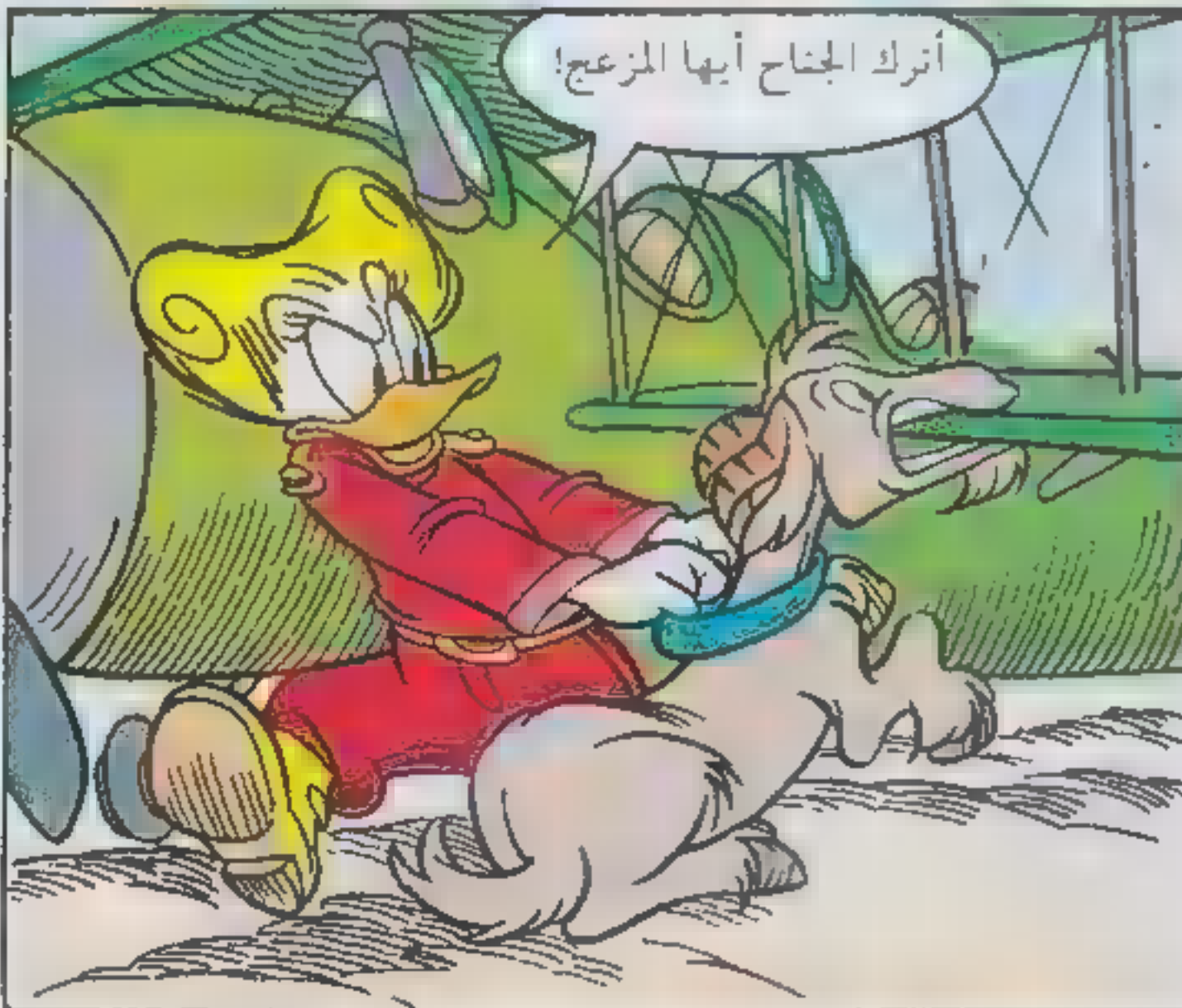


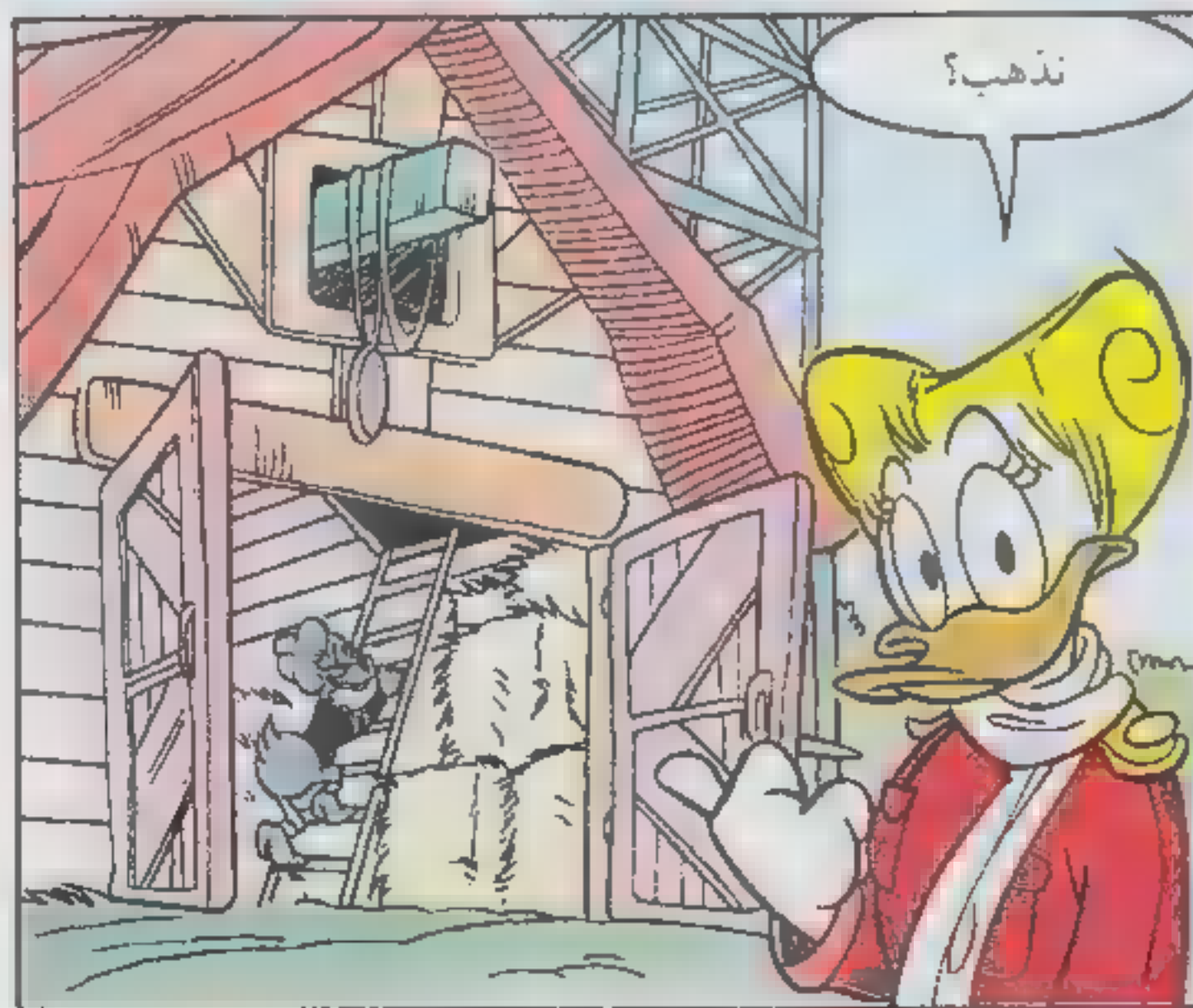
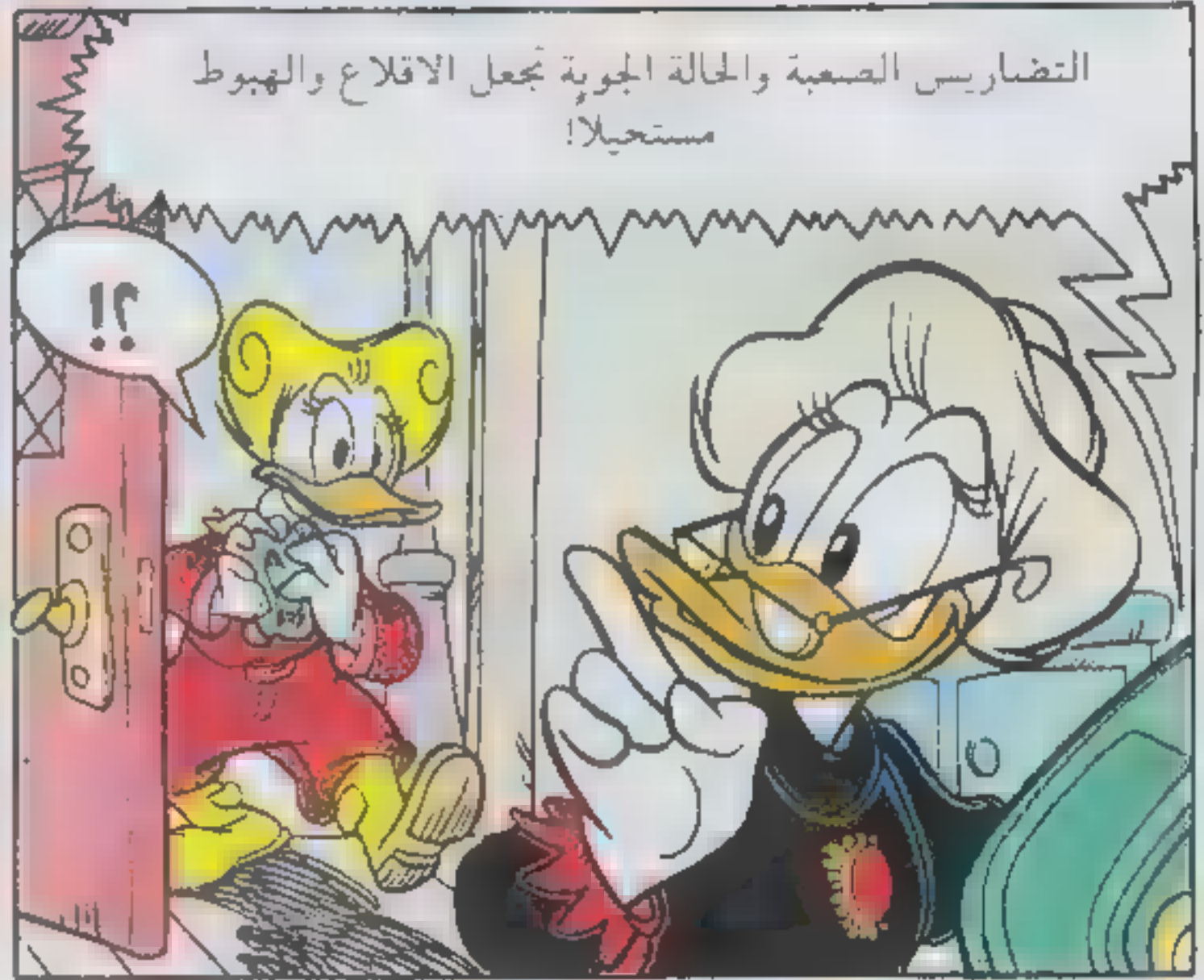
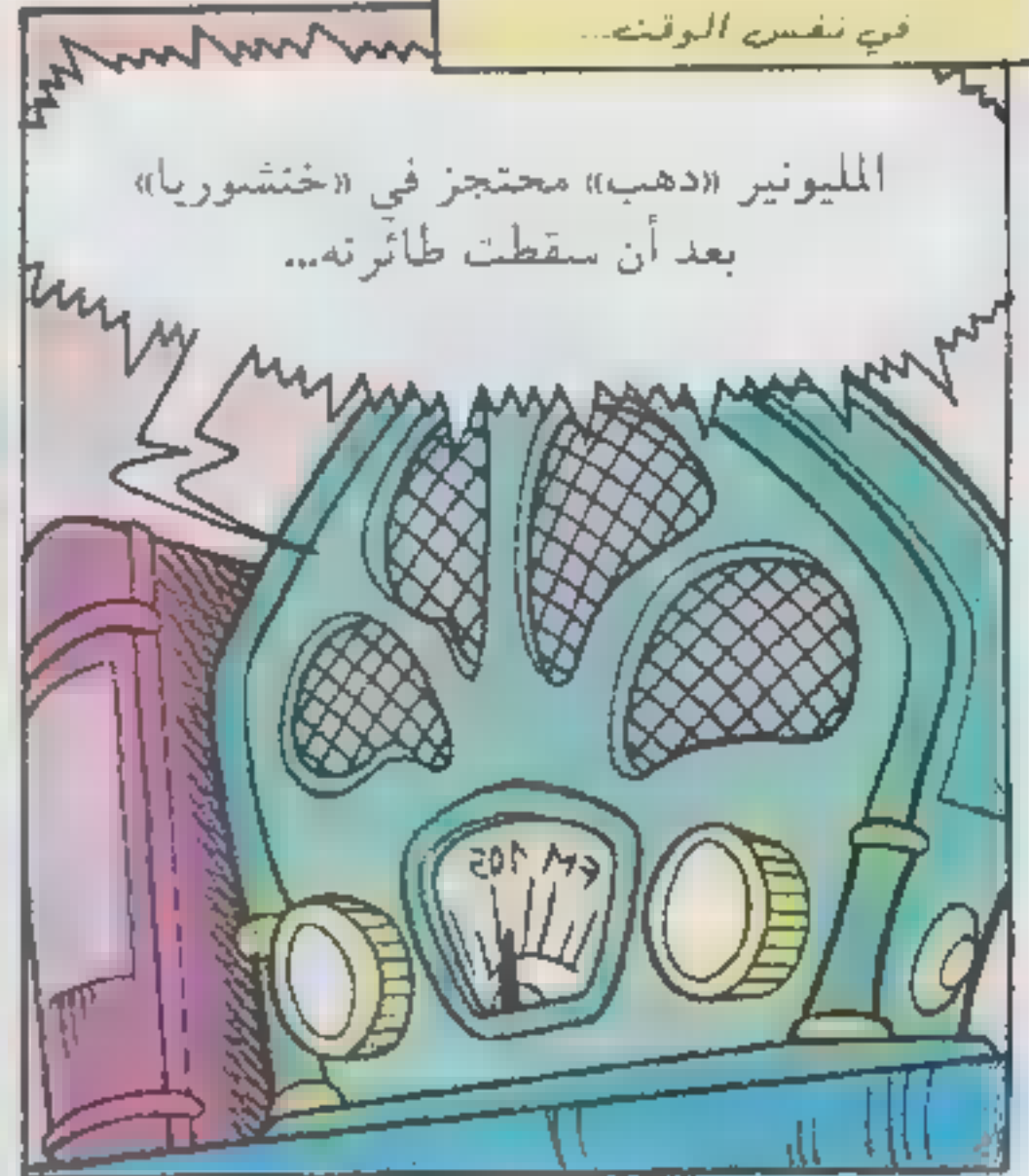


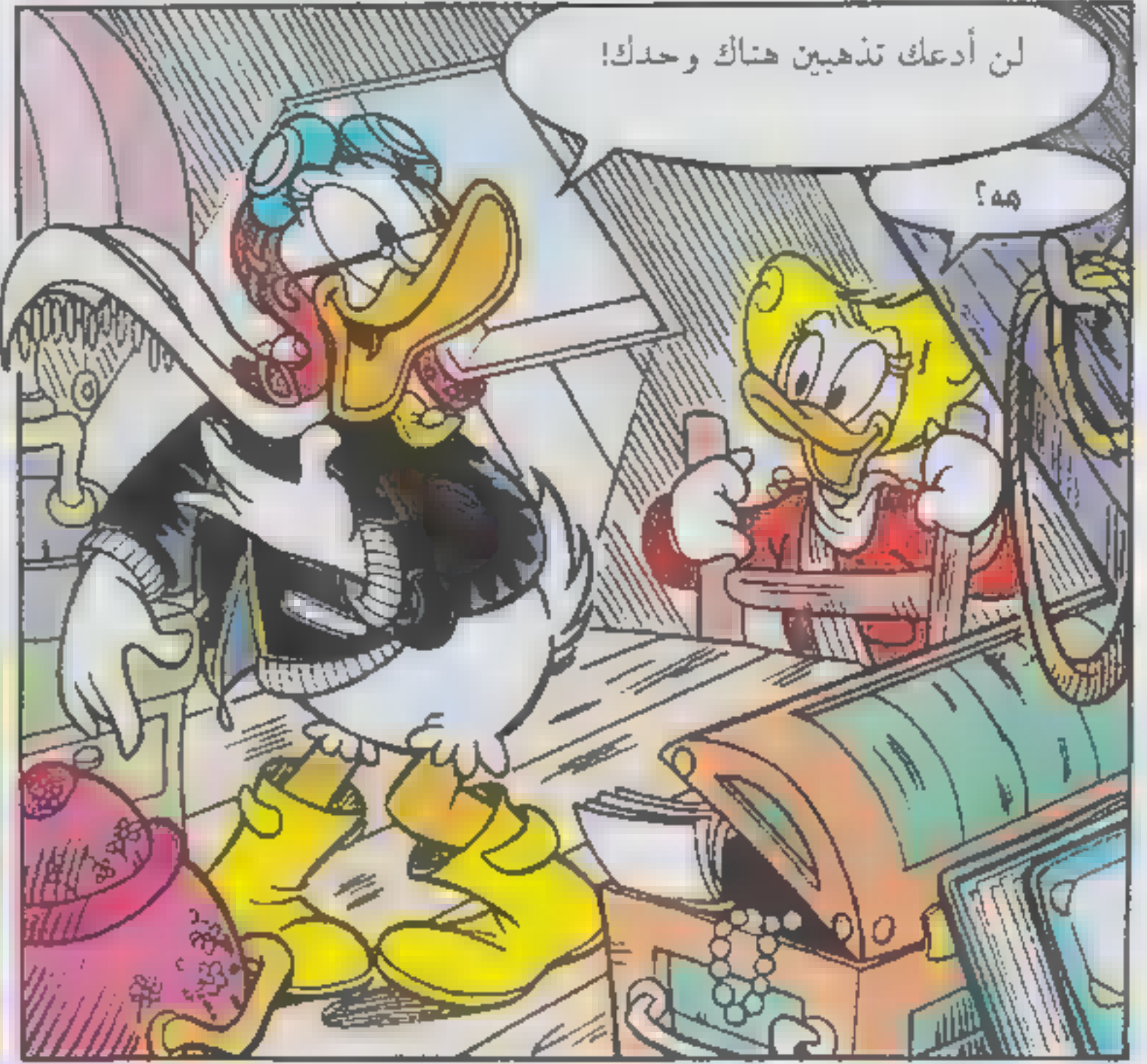
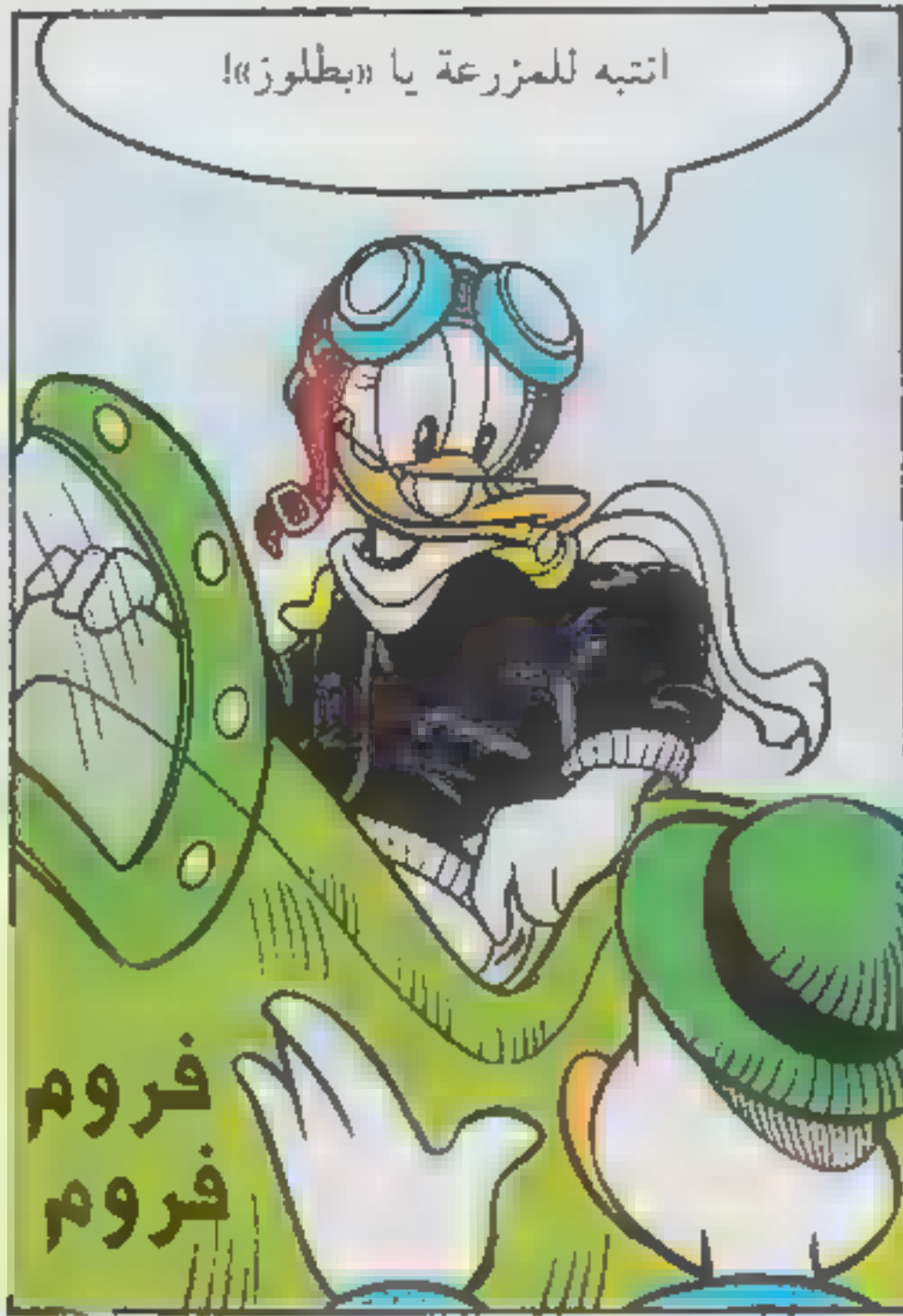




وبعد ثمانين مطارح سراج







مطار «بطاطيا» يقع بين البحر والبركان
ومسقط الطائرات مغطى بالحجم.



لن نضع كل شيء يا «دهية»!

أنت ماهرة حقاً يا «دهوية»!

لم تري شيئاً بعد يا تيته!





الأولتاميتر: جهاز لقياس المرتفعات والمنحدرات!



الغذاء ونمو خلايا الجسم



يُعتبر الغذاء من أهم الضرورات الحيوية للحياة، لأنه يزود أجسامنا وعقولنا، والمصروف أن العقل السليم في الجسم السليم، والجسم السليم في التضحية السليمة.

إن الغذاء يمد أجسامنا بالطاقة والسعرات الحرارية التي تحافظ على استمرار الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم المختلفة وخاصة التي تعمل ٢٤ ساعة كعضلة القلب، والمعدة، والكلى، والغذاء يزود الجسم بالقدرة على القيام بالنشاطات الحياتية اليومية كالمشي والجري والدراسة والعمل. وكذلك يحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة بلا تغيير، لذلك فإن الغذاء يُعتبر العمود الفقري لبناء خلايا الجسم التي تحقق له المقدرة على النمو والنضج والملكات الإبداعية كالتفكير والإدراك والنطق. الغذاء الواحد لا يزود الإنسان بكل احتياجات الحياة، ولكن لابد من تنوع الطعام، ليأخذ الجسم حاجاته الضرورية من النشا والسكريات والدهون والبروتين وغيرها من المواد الأساسية لبناء الجسم وإمداده بالطاقة.

الكربوهيدرات: الكيك، والعسل، والأرز، والمكرونة، والخبز.

البروتينات: اللحم، والسّمك، والدجاج، والبقول، والعدس.

الدهون: الزبدة، والحليب، والقشدة.

الأملاح المعدنية: الزيتون، والطماطم، والملفوف.

الفيتامينات: الفواكه والخضروات

توضح المربعات الثلاث التالية أنواع الطعام المهمة وفوائدها الجمة لأجسامنا، ويجب أن يحتوي طعامنا على واحدة أو أكثر في هذه الأغذية.



أغذية تساعد على النمو

- الحليب - الجبن - اللبن - البيض - اللحم -
- الدجاج - اللوبيا - العدس - الحمص -
- البقول - البازلاء

أغذية تمد الجسم بطاقة

كبيرة

- الأرز - البطاطا - الزبدة - الخبز - الحلوى - السكر
- المكرونة

أغذية تقي الجسم من الأمراض

- كل الفواكه والخضروات الورقية
- مثل: الجزر - السبانخ - الخس - الخيار - الليمون -
- الجريب فروت

صداقة

مدى الحياة

إليك

الصداقة في عصر السرعة وزمن الماديات أصبحت شيئاً صعب المنال، ترى ما هو الدواء الناجح الذي يمكن أن يطيل عمر صداقتنا مدى الحياة؟

الوصفة تتلخص في النقاط التالية :

- ١ - مراعاة شعور صديقتك وعدم جرحها وحفظ سرها، وعدم التحدث عنها بسوء أثناء غيابها بالتزامك بهذه الصفات سيجعل صديقتك تفعل المثل معك.
- ٢ - عامل صديقتك كما تحبين أن تعاملك هي.

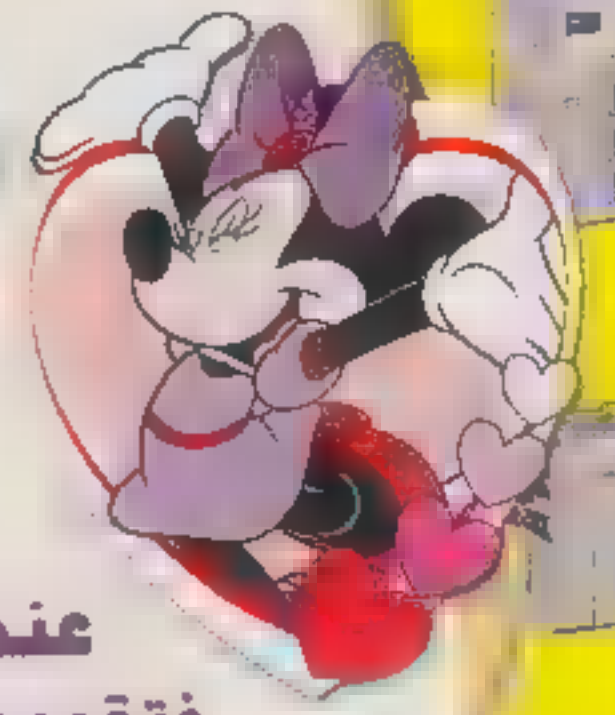
٢ - أشعريها باهتمامك بها واسألي عنها وزوريها باستمرار.

■ - تعريفي على طباعها حتى تعريفي كيف تعاملينها دون أن تضايقيها ولتفهمي تصرفاتها حتى لا تفسريها تفسيراً خاطئاً.

■ - التفاوضي عن الأخطاء البسيطة ضرورة من الطرفين فلا يوجد إنسان معصوم من الخطأ ، ولا شك أن هذا التسامح سيجعل الصداقة تسير بصورة طبيعية دون أن تكون كل واحدة مقيدة في كلامها وتصرفاتها خوفاً من الخطأ.



جهاز نسخ المستندات



عندما تقومين بعمل ما بعد جهد وعناء وتخافين على عملك من الضياع، فتقومين بعمل نسخ منه بتصويره في جهاز التصوير فتحصلين بهذا على عدة نسخ طبق الأصل من النسخة الأصلية.

لكن هل فكرت يوما في كيفية عمل هذه الآلة؟

يقوم جهاز نسخ المستندات بعمل نسخ فورية طبق الأصل من صفحات الكتب أو المجلات أو أي مستندات أخرى. ما عليك إلا أن تضعين المستند فوق اللوح الزجاجي أعلى الجهاز، ثم تضغطين على زر النسخ، وعندما يبدأ الجهاز في العمل تضاء المنطقة أسفل المستند. وبعد فترة قصيرة تخرج صورة طبق الأصل للمستند من مكان آخر بالجهاز.

وهناك نوعان أساسيان من أجهزة نسخ المستندات، أجهزة التصوير الجاف، وهي التي تستخدم الأوراق العادية التي نكتب عليها بالقلم. بينما النوع الآخر يطلق عليه الأجهزة الكهربائية الساكنة (الكتروستاتيات)، وهو يحتاج إلى أوراق ذات مواصفات خاصة.

ولكن كيف تعمل أجهزة النسخ المختلفة داخل جهاز التصوير الجاف؟.. ذلك باستخدام عدسة ومرآتين تسقط صورة المستند المراد تصويره على اسطوانة دوّارة ذات سطح حساس للضوء، وتحدث الصورة شحنة كهربائية فوق الاسطوانة مرتبة بتفاصيلها نفسها، ثم يلقي رذاذ من مسحوق أسود فوق الاسطوانة يسمى (الحبر)، فيلتصق المسحوق بتفاصيل الصورة الموجودة على الاسطوانة. وهكذا تنتج صورة طبق الأصل من المستند فوق الاسطوانة، ثم تدفع ورقة بيضاء فوق الاسطوانة فتطبع عليها تفاصيل المستند، وتستخدم وحدة تسخين ليلصق المسحوق على الورقة بالحرارة.

أما في الأجهزة الكهربائية الساكنة فإن صورة المستند تسقط مباشرة على الورقة البيضاء فتسخن سطحها بالتفاصيل، ثم تدفع الورقة خلال

المسحوق
الأسود
فتلتصق
دقائقه بالأجزاء

المشحونة فوق الورقة،
وهكذا تنتج نسخة مطابقة
للمستند الأصلي، وسرعان
ما تدفع إلى المكان
المخصص لخروجها.





بينك وبين
ميني

كولني رشيقة

الشتاء فصل البرد والأكل. وكلما زاد الإحساس بالبرودة. زادت حاجتنا لتناول المزيد من النشويات والحبوب والنقيجة عدة كيلوجرامات زائدة من الوزن. حتى تستقبلي الصيف المقبل بكل رشاقتك ودون جرام واحد زيادة عليك باتباع نصائح الرشاقة التالية.

(١) إذا تناولت طبقاً من النشويات مثل المكرونة أو الأرز أو المعجنات في الغداء فلا تتناولي الخبز في هذه الوجبة.

(٢) عندما تتناولين طعامك فاجعلي كل تركيزك في الأكل ولا تفكري بالعمل أو تشاهدي التلفزيون، فأثناء انشغالك بأشياء أخرى غير الطعام لا تدركين كمية الطعام التي تتناولينها.

فكري فقط في الطعام وتمهلي في المضغ.

(٣) لا تملئي صحنك بالطعام. اختاري ما يحلو لك من الأطعمة بكميات بسيطة. اختاري صحناً متوسطاً حتى لا تضطري لملئه وتناول ما يزيد عن حاجتك.

(٤) أكثر من تناول السمك بدلاً من اللحوم الحمراء والدواجن. حيث يرى خبراء التغذية أنه من الأفضل تناول الأسماك ٣ مرات أسبوعياً على الأقل فهي تحتوي على دهون أخف من اللحوم الأخرى.

(٥) ابتعدي عن الصلصات «الصوص» فهي غنية بالسعرات الحرارية في كل أنواعها، خاصة المصاحب للسلطة والذي يحتوي على المايونيز والمستردة وخلافه.

(٦) الغذاء غير المتوازن يسبب

السمنة. فالوجبة الواحدة يجب

أن تحتوي على نوع من

البروتينات (لحم أو سمك)

ونوع من الخضراوات أو الفواكه

ونوع من النشويات ومنتج من منتجات

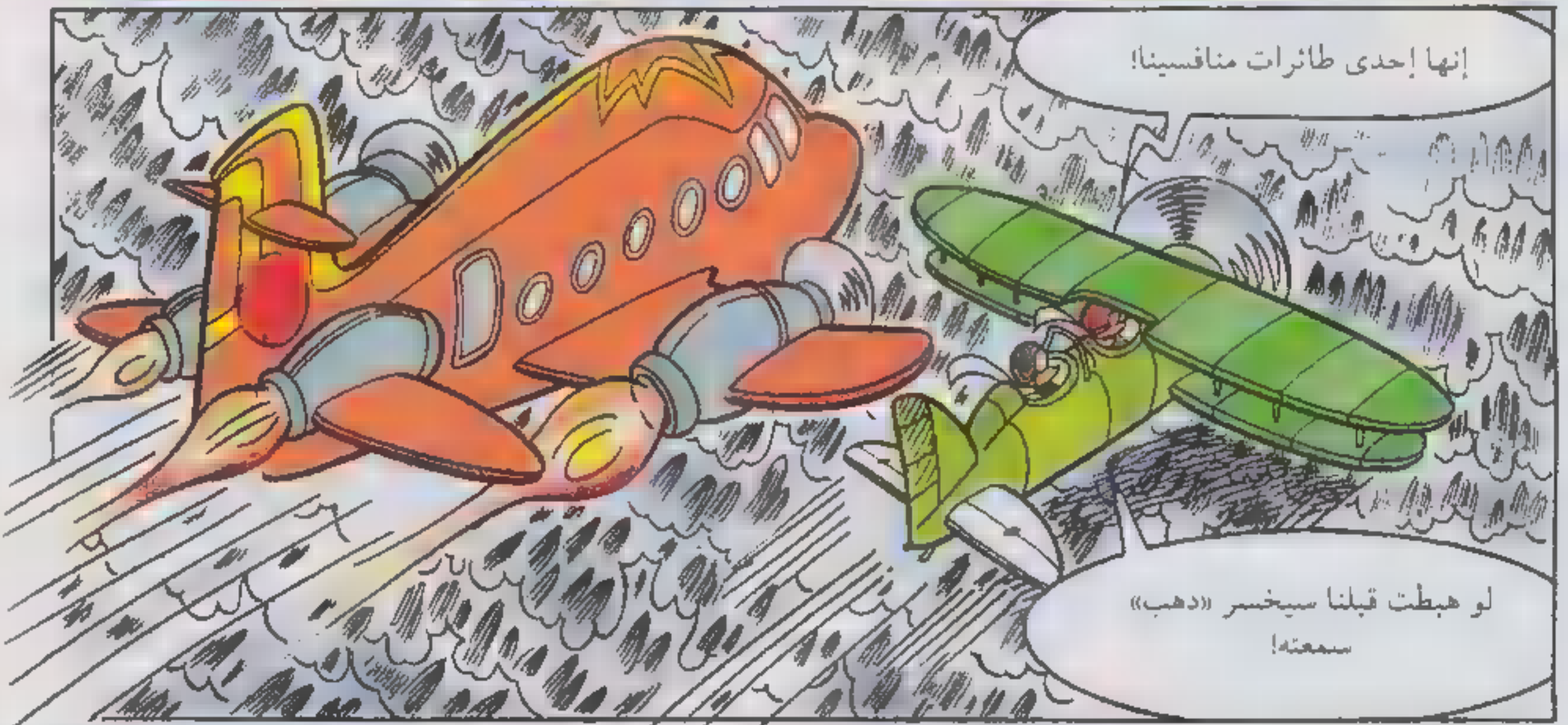
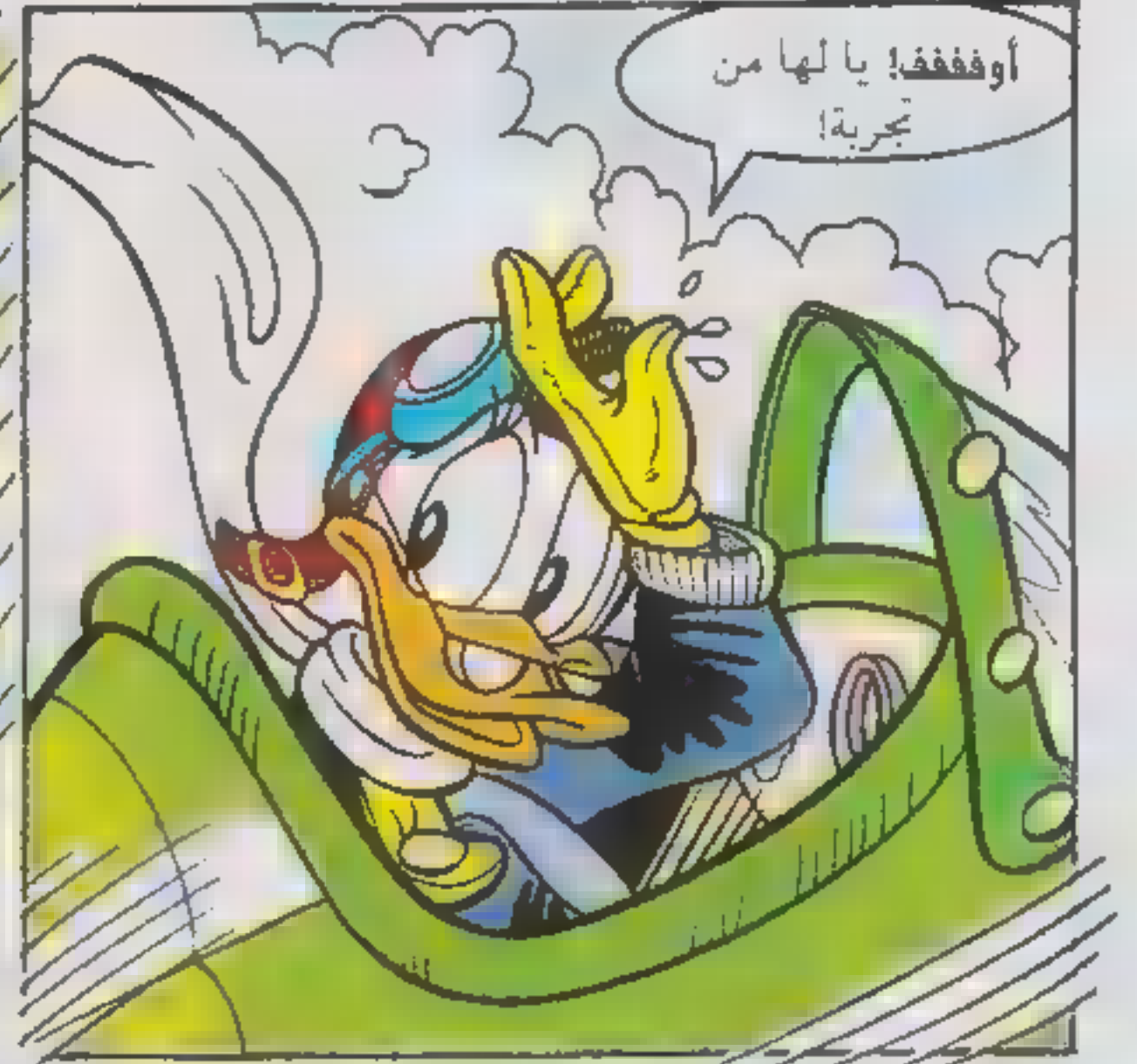
الألبان.

(٧) يكفي تناول المقلبات مرة

واحدة أسبوعياً أو مرتين على

الأكثر فهي غنية بالدهون.





بركان كبير تافر^١ العم تنزل الى البحر والدخان
يسد الطبقات العليا حيث تاهت بها الطائرة الناقصة
بينما طائرة «دهرية» بالقرب من البحر^٢



منظر رائع! المهم إتنا
مازلنا نطير!



بسرعة الطيران هذه لدينا أمل!

انتهى! تل جليدي!

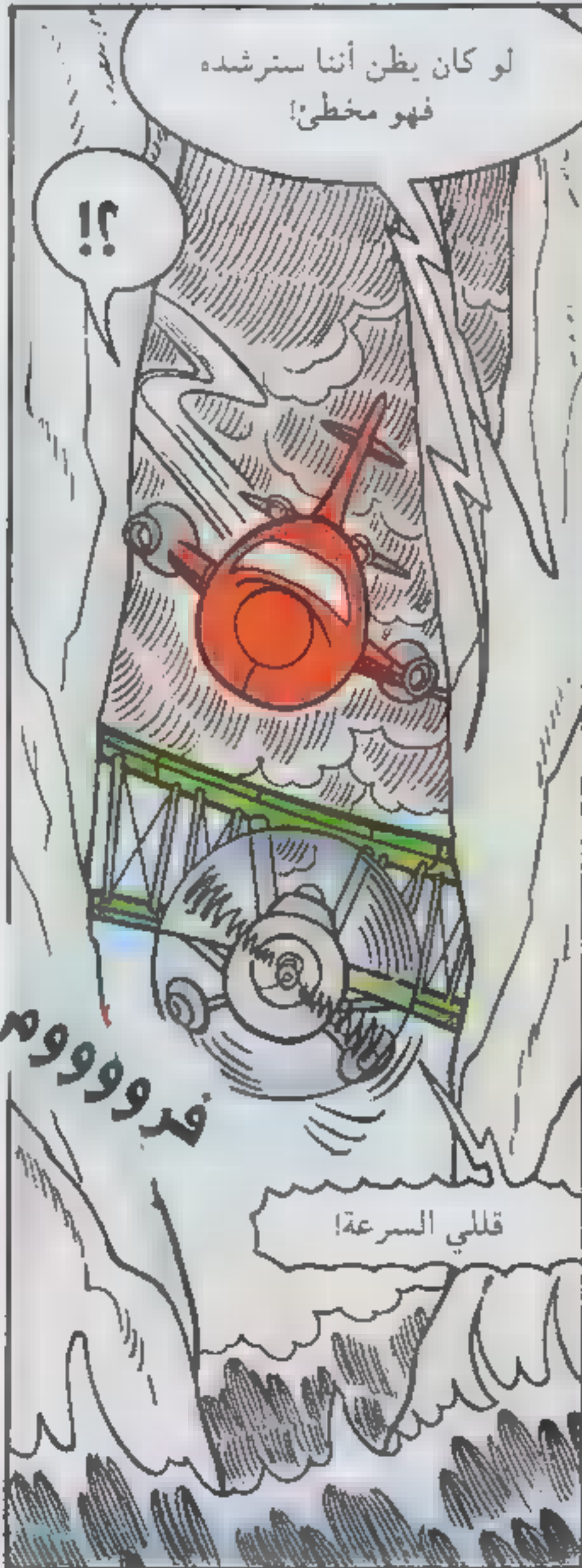


مؤكد الطائرة المنافسة لن يمكنها الوصول هنا!



والآن! لننطلق بأقصى سرعة!

بدأت أندم أنني تركت مزرعتي الهادئة!

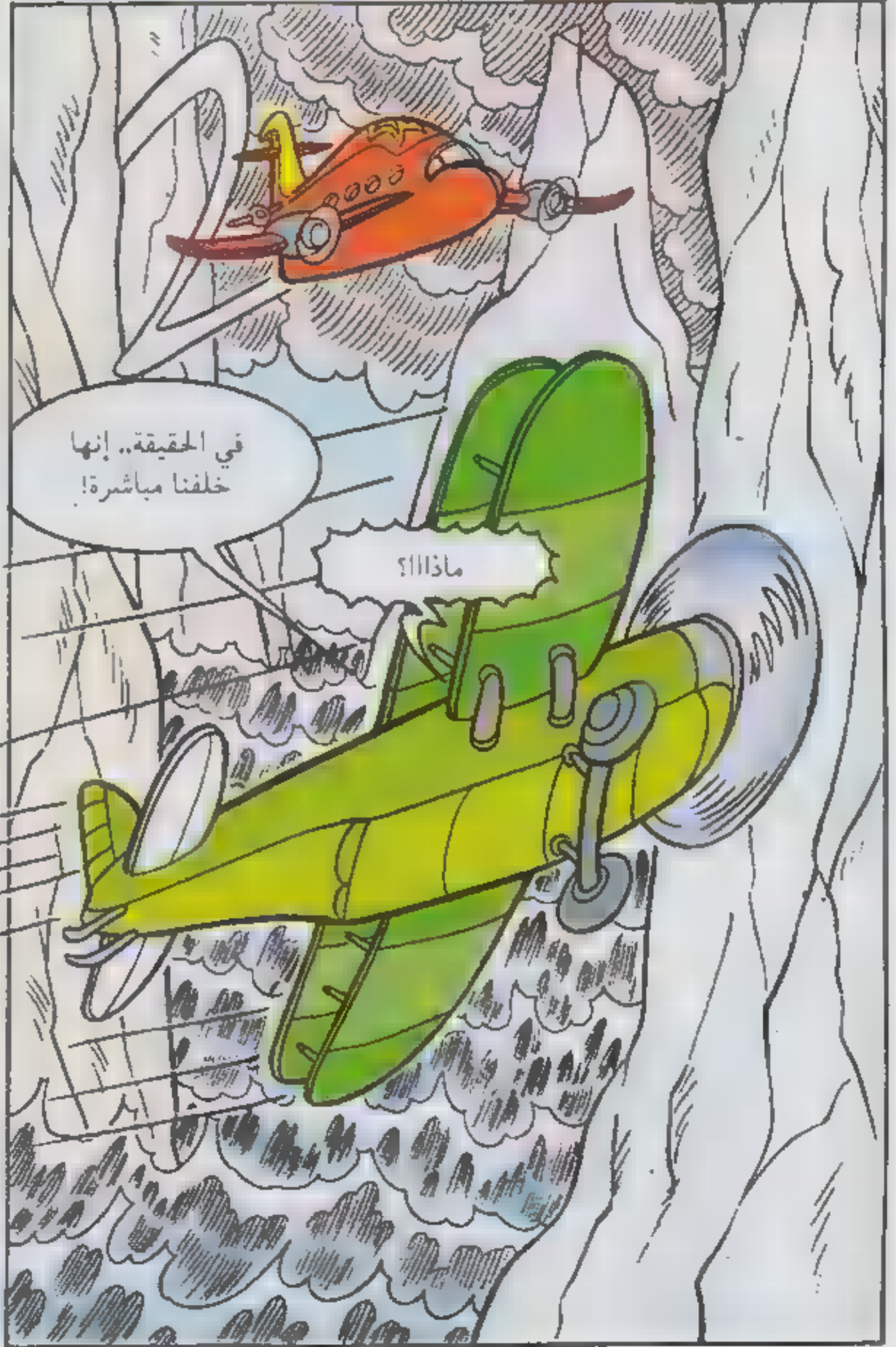


لو كان يظن أننا سنرشده فهو مخطئ!

!؟

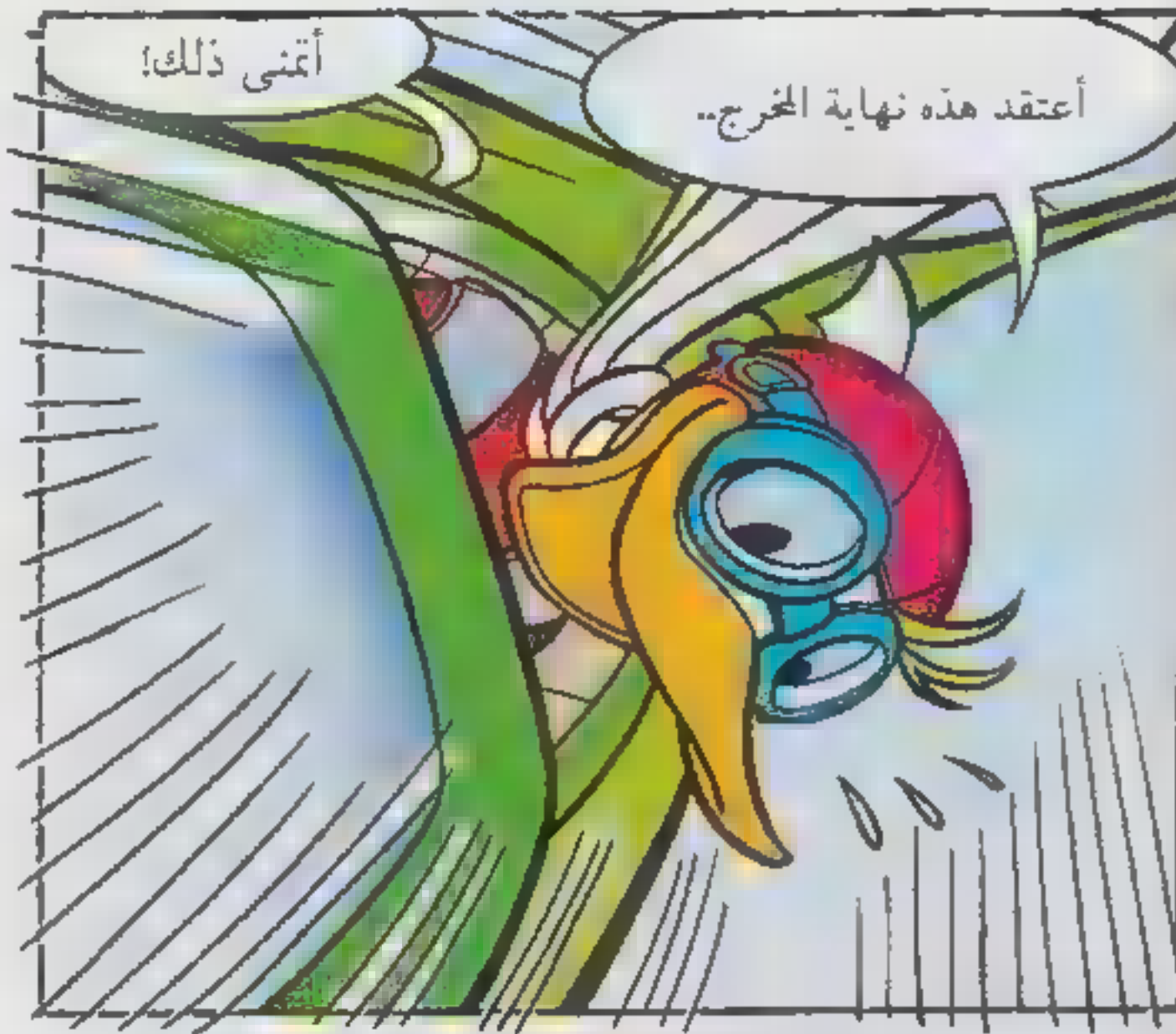
فرووووم

قللي السرعة!



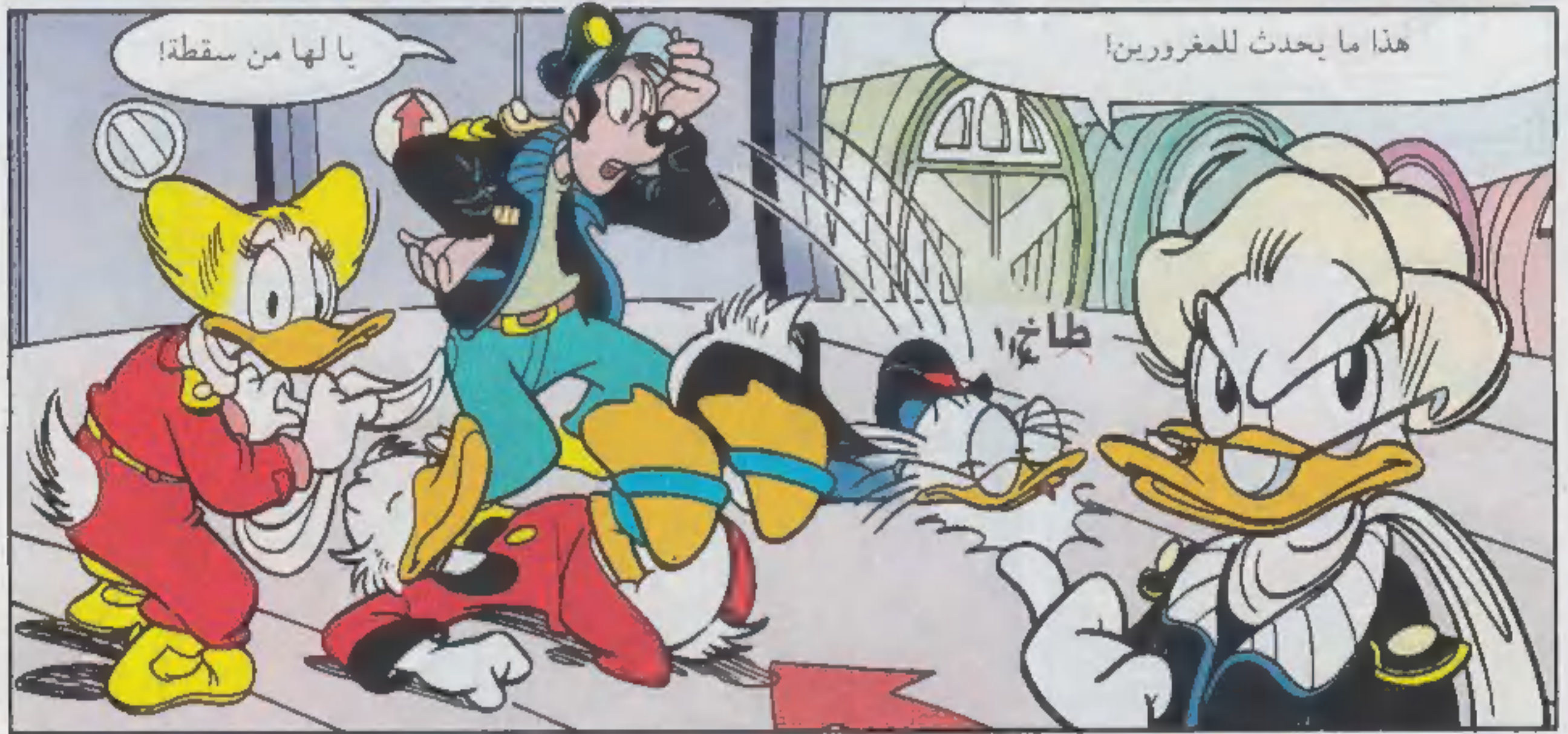
في الحقيقة.. إنها خلفنا مباشرة!

ماذاااا؟









وبعد بعض الوقت...



عندما يعلمون أن الطيار سيدة، يذهبون لشركة أخرى!

